چۆن
بیری خەڵکی دەخوێنیتەوە؟

بەکارهێنانی چوار کۆدی پەیوەندی بۆ خوێندنەوەی بیری کەسانی تر

نوسینی: دکتۆر لیلیان گلاس
وەرگێڕانی: شێرزاد موکریانی



چۆن بیری خەڵکی دەخوێنیتەوە؟

بەکارهێنانی چوار کۆدی پەیوەندی بۆ خوێندنەوەی بیری کەسانی تر

نوسینی: دکتۆر لیلیان گلاس
وەرگێڕانی: شێرزاد قادر

چاپی هەشتەم
2015

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (١٤٠)



ناسنامەی کتێب

• چۆن بیری خەڵکی دەخوێنیتەوە؟

• نوسینی: د. لیلیان گلاس

وەرگێڕانی: شێرزاد موکریانی Shatu53@gmail.com

• بابەت: دەروونی

• نەخشەسازی و بەرگ: فواد کەولۆسی

• تیراژ: ١٠٠٠

• نۆبەتی چاپ: چاپی دەیەم

• شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ژمارەی سپاردنی: (٥٨٧ ی ساڵی (٢٠٠٨)ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

بڕگەی یەکەم

هونەر و زانستی خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر.

کچێکی بچکۆلانە بووم و لە"میامی" دەژیام، لەگەڵ باوکی خوالێخۆشبووم "ئابراهام گلاس"دا بەردەوام یارییەکمان دەکرد. وردە وردە کە بەباشی شارەزای ئەم یارییە بووم، کلیلی سەرکەوتنی پسپۆڕی خۆم دۆزییەوە. باوکم دەیبردمە سینەما، لەسەرەتای فیلمەکاندا بەردەوام ریکلام یاخود کارتۆنێکیان نیشان دەدا. پاش بینینی فیلمیش پێکەوە لەشەقامی "رۆیاڵ کس" پیاسەمان دەکرد تا هەمبەرگر یاخود ساردییەکی فێنک بخۆینەوە، باوکم پرسیارێکی لێدەکردم، بۆ نمونە لەو کارتۆنەدا ناوی سەگەکە چی بوو، ئەگەر من وەڵامی دروستم بدایەتەوە، دیارییەکی بۆ دەکڕیم.

بۆیە فێر ببوم لای باوکم سەبارەت بەجیهانی دەوروبەرم وردبین تر بم و چاوم بە هەر کەس بکەوتایەو بڕۆشتامە هەر شوێنێك بەوردی تاوتوێی بکەم. لەم هەلومەرجەدا ئیتر نەدەکرا خەیاڵم پەرت بێت چونکە بەردەوام دیارییەك چاوەڕێی دەکردم.

باوکم هەمیشە داوای لێدەکردم وردەکارییەکانم لەبیر بێت، بۆ نمونە جلوبەرگی فلاّن خانم چ رەنگێ بوو؟ بۆچی ئەو کەسە پەست بوو؟ ئەو خانمە یاخود ئەو پیاوە چ شتێکت دەخاتەوە بیر؟ ئەو هەمیشە هانی دەدام سەبارەت بەدەوروبەری خۆم وشیار بم و بچوکترین وردەکارییەکان ببینم. هەر کاتێك پێکەوە دەڕۆیشتینە دەرەوە، ئەو هەرتم کۆمەڵێك وردەکاری وەك رەنگی دەنوکی چۆلەکەکان، گۆڕانکاریی لەئاراستەی

"با"دا پاش تۆفانێکی گەرم و بیابانی، بۆنی چەمەنی تازەچێنراو و تامی هەرمێیەکی گەیشتووی ناوداری دەهێنایەوە بیرم.

بۆیە لەتەمەنی منالییەوە من کەوتمە سەر رەوتی سەرجەم ئەو شتانەی کە دواتر بوونە پیشەی من، ئەوەندە سەرسام ببووم بەخوێندنەوەی ئەو شتانە، کە بەدرێژایی سالانی خوێندنم لەزانکۆ ئەوەندەی لەتوانامدا هەبوو، شت فێر بووم. باوکم منی ئامادە کرد بۆ ئەوەی ببمە خوێندکارێکی نمونە و دواجار توانیم دوو شەهادەی دکتۆرا، یەکیان لەبواری راوێژکاری دەروونناسی و ئەوی تریان لەبواری ئالۆزی لەپەیوەندییەکاندا وەرگرم. لەماوەی خوێندنمدا فێر بووم چۆن لەبواری لایەنی تواناکانی پەیوەندیگرتندا خزمەت بەخەلك بکەم. لێکدانەوەی تایبەتمەندییەکانی قسە و دەنگ دەبێتە هۆی ئەوەی سەبارەت بەتەندروستی دەروونی کەسەکە تێگەیشتنێکی ورد دەستەبەر بکەین. تۆنی دەنگی کەسێك، رێژەی بەرزی و نزمی، بلندی، تایبەتمەندییەکانی دەنگ، نەترسی، ئاستی کەم و زۆری لەقسەکردنی کەسێکدا، سەرجەم ئەمانە پێوانێکی وردن بۆ دەستنیشانکردنی لایەنە سۆزداری و تایبەتمەندییەکانی کەسێتی ئەو.

هەولی ژمارەیەك لەخەلکناسان لەوانە ئەو لێکۆلینەوەیەی لەلایەن دکتۆر دزمۆند و ئەوانی تر ئەنجامدرا، پایە و بنەمای ناسینی حالەتەکانی دەموچاو بۆ تێگەیشتنی پەیوەندیی مرۆیی باشتر دەرەخسێنێت. ئەم زانیارییانە دەبێتە هۆی درك کردنی باشتری رەفتارەکانی مرۆڤ و بەمجۆرە دەتوانین کەسایەتی ئەوان قوولتر بناسین. هەروەها بەرهەمی نوسراو دەربارەی زمانی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ و چۆنیەتی هەلسوکەوتی مرۆڤەکان، رێگەیەکی زۆر جیاواز بۆ ناسینی کەسایەتیەکان، تەنها لەرێگەی گوێدان بەقسەکانیان نیشان دەدات.

ئەگەر بەدرێژایی ماوەیەك و بەوردی کەسێك لەروانگەی چوار تایبەتمەندی حالەتەکانی لەش، روخسار، دەنگ و شێوازی قسەکردن بخەنە ژێر چاودێرییەوە، زۆر بەباشی دەتوانن لەوە بگەن کە ئەو کەسایەتیە بۆ ئێوە گونجاوە یاخود نە. کەواتە بەبینینی ناوەرۆکی مرۆڤەکان لەرێگەی ئەم چوار تایبەتمەندییەی پەیوەندییەوە

باشتر دەتوانین خۆمان بناسین و فێر بین لەپێناو ژیانێکی باشتردا چ کەسانێك قەبوڵ بکەین و خۆمان لەکێ دوورەپەرێز بگرین.

ئەو شێوازە کارەی لەم کتێبەدا پشتی پێ بەستراوە، لەسەر بناغەی زیاتر لە دوو دەیە زانیاریی و هەزاران کەس کە سەردانیان کردوم، کۆکراوەتەوە کە من توانیومە لەباشکردنی تواناکارییەکانی پەیوەندییدا هاریکارییان بکەم. ئەو کەسانە لەبنەماڵە و تەمەنی جیاوازن، بۆ نمونە ئەو کەسانەی کێشەی دەروونی یا سۆزدارییان هەبوە یاخود ئەو کەسانەی لەڕوانگەی جەستەییەوە بێتوانا بوون. تەنانەت کەسانی زۆر بەتوانا، کەسانی نێونجی و تەندروست لەڕوانگەی دەروونییەوە، وەرزشکارەکان، فیزیازانەکان، دەرمانکەرەکان، میعمارەکان، بازرگانان، پارێزەران و سیاسەتمەدارەکانیش سەردانیان کردووم. هەروەها لەگەڵ زۆر هونەرمەندی بەناوبانگ وەك داستین هافمن، جولیۆ ئیگلسیاس، ئەندی گارسیا، دۆلی پارتۆن، بۆن ورن، نیکۆلاس کیج، شۆن کانری، کیانو ریوز، رنە رۆسۆ، ملانی گرفیس و مارلی تایلین کارم کردوە.

کڕیارەکانم فێر بوون چۆن پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی باشتریان هەبێت، باشتر یاری بکەن، چییەتی دەنگی خۆیان ببەنە سەر، شێوازی خراپ قسەکردنیان بگۆڕن، زاراوەیەك فێر بن، زاراوەیەك بگۆڕن و دواجار متمانەیەکی زۆریان بەخۆیان هەبێت. ئەو کەسانە هەم لەپیشەکەیاندا و هەم لەپەیوەندیی تاکەکەسیاندا توانیویانە پەیوەندییەکی باشتر لەگەڵ دەوروبەریان ببەستن.

ئەو کاتەی لەبورلی هیلس و نیویۆرك لەگەڵ هەندێك کەسدا کارم دەکرد، نەتەنها شێوازی قسەکردنیانم بەوردی دەخستە ژێر چاودێرییەوە، بگرە دەمامکی کەسایەتی ئەوانم هەڵدەدایەوە. من بەلێکدانەوەی هەر جۆرە زمان گیرانێك لەکەسەکاندا، بەشێوازی جموجوڵی دەستەکانیان، حاڵەتی روخساریان، شێوازی تەماشاکردنیان، شێوازی رێگە رۆیشتنیان، دانیشتن یاخود هەستانیان، دەمتوانی لەنووکی پێ تا تەوقی سەر هەڵیانسەنگێنم. ئینجا کێشەکە بناسم و گەلاڵەی کۆتایی خۆم بخەمە ڕوو.

بەوردی گوێم لەقسەکانیان دەگرت و وردەکاری وتنی شتەکە و شێوازی دەربڕینیانم تاوتوێ دەکرد.

من سەرنجم دەدایە جموجوڵی روخسار و جەستە و جموجوڵی دەست و قاچ و شێوازی هەڵسوکەوتی موشتەرییەکانم و لەئەنجامدا بۆم دەردەکەوت کە تێکەڵییەك لە وردەکارییەکانی دەنگ، جموجوڵی جەستە و روخسار لەهەندێك لەکەسایەتیەکاندا یەکسانە. دواجار کۆمەڵێك هێما شکڵی گرت و لەڕێگەیانەوە توانیم چواردە کەسایەتی لێك جیا بکەمەوە.

سەرنجدانی من بەلایەنی دەرەکی موشتەرییەکانم بوە هۆی ئەوەی بەڕادەیەك سەبارەت بەلایەنی دەروونی ئەوان زانیاریی پەیدا بکەم کە زۆربەیان وەیانزانی من کەسێکم زانستی غەیبم هەیە. ئیتر من دەبوایە چیم دەربارەی هەست و سەرقاڵبوونی ئەوان بزانیایە هەرچەند سەبارەت بەو شتەی ئازاری دەدان، هەرگیز قسەیەکیان نەدەکرد؟

بۆیە بەلێکدانەوەی رەفتاری رواڵەتی ئەوان و شێوازی قسەکردنیان توانیم کەسایەتیان هەڵبسەنگێنم و دەربارەی ئەو شتەی لەناوەویان روو دەدات، بۆچوونی خۆم بڵێم. رێك وەك بڵێی ناوەرۆکی قسەکان و شێوازی وتنی، ئەو حەقیقەتە دەربارەی کەسەکە ئاشکرا بکات، جەستە و حاڵەتی روخساریش هیچکات درۆت لەگەڵدا ناکەن. من تەنها بەبیستن و بینین دەمتوانی بڵێم کە موشتەرییەکەم چ کێشەیەکی رۆحی هەیە و تەنها لەڕێگەی شێوازی وەستان و ڕوانینیان دەمتوانی کتێبی دەرونیان بخوێنمەوە.

موشتەرییەکانم بەردەوام سەریان دەسوڕما لەو نهێنیانەی من لەماوەی کۆبونەوەکاندا دەمدرکاند. موشتەرییەکم بەناوی دەن کە تەمەنی ٤٠ ساڵ بوو و بازرگانێکی زۆر سەرکەوتوو بوو، کاتێك لەمنی بیست کە باوکی بەهۆی هەڵچوون و بێزاربوونی لەمناڵیدا تەمبێی کردوە، واقی وڕما. دەن بڕوای نەدەکرد کە من ئەو نهێنییە دەزانم. چونکە تا بەئێستا لای هیچکەس باسی نەکردبوو. بەڵام ئەمن کە چەنەی وێکهاتوو، دەنگی زبری ناو قوڕگی و جوڵان و جیاوازییە وردەکانی جەستەی

ئەوم بینی کاتێک دەربارەی باوکی قسەی دەکرد، خێرا لەم بابەتە گەیشتم. ڕەوتی پشکنینی وردی ڕەفتاری دەن بوە هۆی ئەوەی کە پەی بەرەفتاری دەروونی ببەم.

توانا و هێزی ئەم شێوازە ئەو دەسەڵاتەی پێ بەخشیوم تا پەی بەنەخلاق و کەسایەتی مرۆڤەکان ببەم و داهاتووی ئەوان پێشبینی بکەم. من دەمتوانی کەسایەتی ئەوان هەڵسەنگێنم و لەپێناو چاکسازی هەڵسوکەوتیاندا پێشنیاری پێویستیان پێ بکەم، بۆیە ئەوان ئیتر خۆیان بەو هەلانە هەڵنەدەواسی کە ئوگرییان پێی نەبوو.

تەد کە بەڕێوەبەری ڕێستۆرانێك و ٣٧ ساڵی تەمەن بوو، بەردەوام مینگە مینگی دەکرد و دەنگی لەکۆتایی ڕستەکاندا نارام دەبوویەوە. ئەو لەچاو قەڵافەتی، دەنگێکی زۆر ناسکی هەبوو و کاتێك پرسیاری شتێکم لێدەکرد لەپێڵاوەکانی خۆی دەڕوانی. کە دەربارەی بنەماڵەکەی پرسیارم لێکرد چاوەکانی وەرسوڕاند، چەمایەوە، سەری خستە خوارەوە و دەنگی زۆر بەئەستەم دەبیسترا.

پرسیارم لێکرد لەکەیەوە منداڵەکانی خۆت نەبینیوە؟ ئەو کتوپڕ کۆنترۆلی خۆی لەدەستدا و بەچاوێکی پڕ لەڕۆندکەوە پێمی وت چەندین ساڵە نازانم ئەوان لەکوێن. پێموت سەرەتا دەبێ لێکۆڵەرێکی تایبەت دابمەزرێنێت بۆ ئەوەی منداڵەکانی بدۆزێتەوە، چونکە بەم هۆیەوە لەقسەکردندا کێشەی هەیە. ئەو دەبوو وەك پیاوێکی لێپرسراو بجوڵێتەوە بۆ ئەوەی لێپرسراو بێتە بەرچاو.

شێوازی قسەکردن و جموجوڵی جەستەی "تەد" نیشانەی نائەمنی، نەبوونی بەهای تاکەکەسی و شەرمێکی زۆرەوە بوو سەبارەت بەجێهێشتنی منداڵەکانی. دواجار تەد ئامۆژگاری منی بەکار هێنا و لێکۆڵەرێکی تایبەتی دامەزراند تا منداڵەکانی بدۆزێتەوە و تەد سەرلەنوێ پەیوەندیی نزیکیان لەگەڵ ببەستێ.

کەمێك بەر لەوەی تەد بچێتە لای خۆشەویستەکانی، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیك دەنگی نەرم بۆوە. ئیتر دەنگی لەکۆتایی ڕستەکاندا نەدەبڕا و لەکاتی قسەکردندا سەری ناوێزان نەدەکرد. ئەو شتەی من لەیەکەم کۆبوونەوەدا پێموت بوو وەڕاست گەڕا.

من زۆر دڵخۆشم بەهاندانی موشتەرییە بەناوبانگەکان بەر لەوەی ناوبانگ پەیدا بکەن و پێموایە سەرکەوتنی پراتیکی ئەوان لەبەر ئەوەیە کە لەڕوانگەی تەکنیکی

دەربڕین، دەنگ و زمانی جەستە و ڕوخسارەوە ئیمتیازیان بەدەست هێناوە. لەناو ئەو کەسە بەناوبانگانەدا ئەکتەرێك هەبوو بەناوی "ئەندی گارسیا". ئەو ساتەی گارسیا سەردانی نوسینگەکەمی کرد دەمزانی دەبێتە ئەستێرەیەکی بەناوبانگ. هەنگاوی پتەوی هەڵدێنایەوە، توند تەوقەی دەکرد و نیگایەکی سەرنجڕاکێشی هەبوو. هەروەها پیاوێکی بەویقار، خۆش قسە، مەتین، پێداگر و ورد بوو. هەروەك چۆن ئێستا لەهالیوددا دەڵێن خاوەنی ئەم تایبەتمەندییانەیە. تایبەتمەندی گرنگ هەبوون کە بوە هۆی ئەوەی من لەکاتی قسەکردندا سەرنجی بدەمێ. ڕاکێشانێکی سیحرئامێز لەناوەڕۆکی قسەکان و شێوازی دەربڕینیاندا بەدی دەکرێن بەتایبەت گرنگە کاتێك کە ئەم ڕستانە دێنیتە زمان، چۆن لەئەوانی تر دەڕوانیت. جەستە و حاڵەتی دەموچاوی ئێوە لەیەك ئاراستە دایە و خەڵك حەز دەکات گوێ لەقسەکانی ئێوە بگرێت. ئەم ڕاکێشانە بەهۆی چەشنی خوێندنەوەی شێوازی و هەستی کەسەکان لەپاڵیاندا، سەرجەم دەرگاکانیان بەڕوودا دەکاتەوە. لەم کتێبەدا نیشانتان دەدەم چۆن فیکری ئەو کەسانەی خاوەنی ئەم ڕاکێشانەن بخوێننەوە.

چەند ساڵێك لەمەوبەر گۆڤاری نیویۆرك داوای لێکردم لەڕوی وێنەی ئەکتەرە بەناوبانگەکان وەك تینا تەرنەر، هلێن هانت و شارن ئەستۆن کە لەسەر بەرگی گۆڤارە گرنگەکان چاپ دەبوون، فیکریان بخوێنمەوە. ئەگەرچی ئەم ژنانە لەوێنەکاندا وەك یەك وەستابوون دەست لەناو قەد و لەسەر سمت، بەڵام دەربڕی پەیامێکی جیاواز بوون لەڕێگەی وێنەوە. پەیامی شارن ئەستۆن ئەمە بوو: من سێکسیم، وەرن و بمبەن، لەکاتێکدا هلێن هانت بەدەنگێکی نەرم دەیوت: کوڕینە، منیش یەکێکم لەئێوە، پەیامی تینا تەرنەر نیشانەی دەسەڵاتی ژنانە بوو. لەبەشێك لەگۆڤاری "ڕوبوك" دەبوایە وێنەی ئەکتەرەکانم شرۆڤە بکردایە و دەربارەی پەیوەندییان لەگەڵ یەکتریدا بۆچوونی خۆم بدەم. لەناو ئەم وێنانەدا وێنەی تام هەنکس و هاوسەرەکەی ڕیتا هەنکس بەدیدەکرا. لەوەدەچوو کاتێك ئەوان بەعەشق و خۆشەویستی لەچاوەکانی یەکتر ڕاماون، لەو پەڕی شادی و خۆشیدابن. ئەوان پاڵیان بەیەکترەوە دابوو وەك دوو

ڕۆح لەیەك جەستەدا كە هەڵبەت هەر واش بوو. لەوە دەچوو ئەوان ڕێزی یەكتر بزانن و ئەمە پاش پازدە ساڵ لەژیانی هاوبەشیان بەجوانی بەدیدەكرا.

من لەكتێبی "چۆن دەتوانین فیكری ئەوانی تر بخوێنینەوە" پێتان نیشان دەدەم چۆن هێزی زانینی حەقیقەت شتێكە كە هەموو دەتوانن ببنە خاوەنی. ئەم هێزە تەنها تایبەت نییە بەو كەسانەی هەڵكەوتە. فیزیازان، خوێندەوارن یان ئەو كەسانەی كە هەستی شەشەمیان هەیە. ئەم هێزە بۆ هەموو كەسە. من زانیاریی دەربارەی چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی وردی هەر بارودۆخێك دەخەمە بەردەستتان كە ژیانی شەخسی و پیشەییتان بەرەو باشبوون دەبات.

پێتان نیشان دەدەم چۆن و چەند دەتوانن فیكری ئەوانی تر بخوێننەوە و چۆن دەتوانن خۆتان هەڵسەنگێنن. هەروەها لەم كتێبەدا فێر دەبن چۆن هەر یەك لەچوار كۆدی پەیوەندی قسە، دەنگ، حاڵەتی جەستەو روخسار بدۆزنەوە. لەم كتێبەدا فێری كۆمەڵێك پرۆفە دەبن كە لەئەنجامدا باشتر دەتوانن فیكری ئەوانی تر بخوێننەوە. هەروەها بۆتان دەردەكەوێت كە چۆن هەر یەك لەم كۆدانە بۆ تێگەیشتن لەتایبەتمەندییەكانی كەسێك بەراورد بكەن و ناسینی ئەو كەسانەتان بۆ ئاسانتر دەكات كە رەفتارو هەڵسەوكەوتیان كاریگەری پۆزەتیف یان نێگاتیفی هەیە.

ئەم كتێبە لەژێر ناوی ئەو شێوازانەی موشتەرییەكانم بەباشی بەكاریان هێناوە، ژیانتان دەخاتە ژێر باندۆرەوە و ئێوەش وەك ئەوان دەتوانن سەبارەت بەدەوروبەری خۆتان وشیار بن و وەها هەست بەئاسایش بكەن بۆ ئەوەی لەلێكدانەوەی كەسانی تردا تووشی هەڵەی زۆر نەبن. ئەم كتێبە هەروەها یارمەتیتان دەدات تا لەڕێگەی فێربوونی متمانە بەغەریزەكانتان و گۆڕانكاریی لەپەیوەندییەكانی خۆتاندا سەبارەت بەئەوانی تر، باشتر بیر بكەنەوەو بەمجۆرە سەرجەم رەهەندەكانی ژیانی خۆتان دەوڵەمەند بكەن.

تاقیکاری "چەند دەتوانم بیری ئەوانی تر بخوێنمەوە"

بۆ هەڵسەنگاندنی دەرکی خۆتان لەو تواناکارییە پەیوەندییەی بۆ دۆزینەوەی حەقیقەت بەکار دەبرێت، سەرەتا پێویستە لەتواناکارییەکانی ئێستاتان بڕوانن.

ئەم تاقیکردنەوەیە یارمەتیتان دەدات بۆ ئەوەی تێبگەن تا چ ئەندازە خۆتان و ئەوانی تر دەناسن؟ لەوانەیە ئێوە بتوانن ئەو وردەکارییانە بخوێننەوە کە کەسێك دەریاندەبڕێت. ئێوە دەتوانن لەم توانایە بەقازانجی خۆتان سوود وەرگرن، بۆیە لەهەڵسەنگاندنی ئەوانی تردا هەڵەتان نابێت. لەوانەیە ئێوە نەتوانن لەگەڵ ئەو کەسەدا ڕووبەڕوو ببنەوە کە مێشکی ئەوتان خوێندۆتەوە، چونکە لەوە دەترسن کارێك ئەنجامبدەن کە کێشەی بۆ دروست بکات یاخود ئارامییەکەی بشلەژێنێت. لەوانەیە ئێوە پێتان وابێت خۆشەویست بوون بەهای زیاترە لەخاوێن مانەوە. لەوانەیە لەو کەسانە بن کە ناتوانێ وردەکارییەکان بخوێنێتەوە یان ئەوەندە لەو زانیارییانە دوورن کە وەك ئامانجێکی بگۆڕ پەیوەندییەکی خراپتان لەگەڵ ئەوانی تردا هەیە.

ئەم تاقیکارییە بەتایبەت بۆ ئەم مەبەستە هاتۆتە ئاراوە کە بۆتان دەربکەوێت ئایا لەو کەسانەن کە بەشێوەیەکی ئەکتیف توانای خوێندنەوەی فیکری کەسانی ترتان هەیە و تا چ رادەیەك دەتوانن ئەم کارە بەباشی ئەنجام بدەن.

بەهەڵبژاردنی ئەنجامی دروست یان هەڵە، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەنەوە. هەوڵبدەن راستگۆیانە وەڵامیان بدەنەوە. یەکەم شت کە بەمێشکتان دەگات، بەگشتی دروست ترین وەڵامە. بۆیە جارێکی تری بۆی مەچن.

١. کاتێك لەدەرەوە پیاسە دەکەم زۆر باش ئاگام لەکەسانی دەوروبەرم هەیە.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٢. کاتێك بەسەر شەقامدا دەڕۆم، هەمیشە سەرنجم لای ئەو کەسانەیە کە لەپشتمەوە یان لەتەنیشتمەوە دەڕۆن.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٣. یەکەم شت کە لەکەسێکدا سەرنجی پێدەدەم، روخسارێتی.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٤. بەردەوام سەرنجی پۆشاکی ئەوانی تر دەدەم.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٥. بەردەوام لەخۆم دەپرسم بۆچی سەبارەت بەکەسێك یان شوێنێك هەستێکی باشم نییە.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٦. ئەو شتەی لەهەڵسوکەوتی کەسێکدا بەلامەوە پەسەند نییە، خێرا سەرنجم رادەکێشێ و بۆچوونی خۆم لەمبارەوە دەردەبڕم.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٧. کاتێك کاریگەریی یەکەمی کەسەکان لەسەر من دروست بێت، ناحەپەسێم.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٨. ئەگەر کەسێکم خۆش نەوێت، هەرگیز هەستەکانی خۆم دەربارەی ئەو ناشارمەوە.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

٩. ئەگەر کەسێکم خۆش نەوێت لەگەڵ خۆمدا بیر لەوە دەکەمەوە چۆن ئەو هەستە لەمندا بەدیهاتوە.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

١٠. ئەگەر کەسێکم خۆش بوێت بیر لەوە دەکەمەوە بۆچی خۆشم دەوێت.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

١١. ئەگەر من بێ هیچ هۆکارێکی دیاریکراو کەسێکم خۆش ناوێت کە تازە بینیومە، هەستی خۆم ناشارمەوە و هۆکارەکەی دەگەڕێنمەوە بۆ ئەوەی کە رۆژێکی ناخۆشم تێپەڕاندوە.

دروست ـــــ هەڵە ـــــ

١٢. من بەگشتی هەر چی خەڵك بیڵێن، دەیهێنمەوە یاد.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٣. کاتێك لەگەڵ خەڵکدا قسە دەکەم، بەتایبەتی سەرنج دەدەمە حاڵەتی روخساریان.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٤. من بەوردی سەرنج دەدەمە شێوازی دەنگی کەسەکان بۆیە کە لەگەڵمدا قسە دەکەن، بەردەوام ئاگام لەجموجوڵی ئەوان هەیە.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٥. من کەسێکم زوو بڕوا بەقسەی کەسانی تر ناکەم.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٦. من لێپرسینەوە لەخەڵك دەکەم و بەتایبەت کاتێك لەگەڵیان هاوڕا نیم داوایان لێدەکەم روونکردنەوە بدەن.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٧. من بەگشتی دەتوانم بڵێم کە ئایا کەسی بەرامبەرم درۆزنە یان راستیەکان دەشارێتەوە.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٨. هەمیشە دەتوانم بڵێم چ کاتێك فلاَن کەس تورەیە.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

١٩. بەردەوام دەتوانم بڵێم کە کەسێك کەی بێزارە.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

٢٠. بەردەوام دەتوانم بڵێم ئەو کەسە کەی ترساوە.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

٢١. بەردەوام دەتوانم بڵێم کەی لەدەستم تورەن.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

٢٢. بەردەوام دەتوانم بڵێم کەی منیان خۆش دەوێت.

دروست ــــــ هەڵە ــــــ

٢٣. بەردەوام دەتوانم بڵێم ئەو کەی خۆشحاڵە.

دروست ______ هەڵە ______

٢٤. بەردەوام دەتوانم لەهۆکاری خۆش نەویستنی ئەوانی تر سەبارەت بەخۆم تێبگەم.

دروست ______ هەڵە ______

٢٥. بەردەوام دەتوانم بڵێم کەی کەسێک حەپەساوە.

دروست ______ هەڵە ______

٢٦. بەردەوام دەتوانم بڵێم کەی لایەنی بەرامبەرم لەگەڵمدا راستگۆیە.

دروست ______ هەڵە ______

٢٧. هەمیشە توانای ئەوەم هەیە بزانم بەرامبەرەکەم کەنگێ کەمتەرخەمە.

دروست ______ هەڵە ______

٢٨. کاتێک لەگەڵ کەسێکدا قسە دەکەم، دەتوانم بڵێم کەی لەقسەکانم بێزار بووە.

دروست ______ هەڵە ______

٢٩. بەردەوام دەتوانم بڵێم ئیتر کەی لەپێشوازی لەپرسی نوێ ناکەم.

دروست ______ هەڵە ______

٣٠. من بەگشتی خۆم لەو کەسانە بەدوور دەگرم کە کێشەم بۆ دەنێنەوە.

دروست ______ هەڵە ______

٣١. هەر کە دەمەوێت دەربارەی کەسێک قسە بکەم، بەردەوام ئەوە بەبیر خۆم دێنمەوە کە چۆن دەوەستێت، چۆن بەرێگەدا دەڕوات و چۆن هەڵسوکەوت دەکات.

دروست ______ هەڵە ______

٣٢. من بەوردی ئەوە دێنمەوە بیر کاتێک کەسێک ڕووداوێکم بۆ دەگێڕێتەوە چ گۆڕانێکی بەسەر دێت.

دروست ______ هەڵە ______

٣٣. من هەندێک کێشەم هەیە لەبیرهێنانەوەی ڕوداوە کۆنەکان و ئەو هەستەی لەئەزموونی ئەواندا بەسەرمدا زاڵ بوە.

دروست ______ هەڵە ______

٣٤. من زۆر بەئاسانی شێوازی قسەکردنی ئەو کەسە دێنمەوە بیر کە یەکجار بینیومە.

دروست ______ هەڵە ______

٣٥. ئەگەر ناچار بم شێوازی قسەکردنی کەسێك پێناسە بکەم، بەئاسانی دەیهێنمەوە بیر خۆم و بۆ ئەوانی تری باسدەکەم.

دروست ______ هەڵە ______

٣٦. ئەگەرچی من تا ئێستا لەلایەن کەسێکەوە کە تازە دیتومە، هەڕەشەم لێنەکراوە یاخود لەگەڵی بەشەڕ نەهاتووم، بەڵام کە دەیبینم هەست بەترس و نیگەرانی دەکەم.

دروست ______ هەڵە ______

٣٧. لەجەنگەی پشووداندا، سەرنج دەدەمە ئەو شتانە کە ئەوانی تر چاوپۆشی لێدەکەن.

دروست ______ هەڵە ______

٣٨. من بەردەوام یەکەم کەسم کە شوێنی شتێك دەدۆزمەوە.

دروست ______ هەڵە ______

٣٩. بێ هاوتام بۆ بیرهێنانەوەی قسەی کەسانی تر.

دروست ______ هەڵە ______

٤٠. بەگشتی دێتەوە بیرم چۆن بچمە شوێنێك تەنانەت ئەگەر پێشتر تەنها چەند جارێ لەوێ بوویم.

دروست ______ هەڵە ______

٤١. دەربڕینی هەستەکان بەلامەوە ئاسانە.

دروست ______ هەڵە ______

٤٢. توڕەبوونی خۆم لەبەرامبەر ئەوانی تردا نیشان دەدەم.

دروست ______ هەڵە ______

٤٣. دەربڕینی خۆشەویستی و سۆز بۆ من ئاسانە.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٤. هەموو هەستەکانی خۆم بەباشی دەناسم.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٥. سەرنجێکی تایبەت دەدەمە تام و ڕواڵەتی ئەو شتەی دەیخۆم.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٦. ئەگەر کەسێك شتێکی سەیر بڵێت گوێچکەکانم قیت دەبنەوە.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٧. زۆر بەدەگمەن چاوپۆشی لەپێناسە دوولایەنە و ئاراستەوخۆکانی کەسانی تر دەکەم و خێرا تێدەگەم مەبەستیان چییە.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٨. کاتێك سەبارەت بەشتێك جۆش و خرۆشم لا دروست دەبێت، زۆر بەتوندی پێدەکەنم، یان بەخۆشیەوە هەڵدەپەڕم و دەنگم بەرز دەکەمەوە.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٤٩. کاتێك گرفتێك لەکارەکەمدا دروست دەبێت، خێرا پەرچەکردارێکی جەستەیی وەك هەستێکی خراپ لەقوڕگ یان سك لەمندا دروست دەبێت.

دروست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٥٠. کە گرفتێکم بۆ دروست دەبێت یان فشارێکی عەسەبی زۆرم دێتە سەر، ئارەق دەردەکەم.

ڕاست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٥١. ئەگەر لەڕوانگەی سۆزدارییەوە گرفتم هەبێت حەز دەکەم کەم بخۆم یان زۆرخۆری بکەم.

ڕاست ـــــــ هەڵە ـــــــ

٥٢. ئەگەرچی کەسانی تر سەبارەت بەبابەتێك کەف و کوڵ دەیانگرێت، بەڵام من نامەوێ بکەومە ژێر کاریگەریی بابەتەکەوە.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٣. من بەردەوام ئەگەر کەسێکم بێزار کردبێت، دەتوانم دەریبڕم.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٤. بەردەوام دەتوانم بڵێم کەی دەوروبەرم بەڕاستی منیان خۆش دەوێت.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٥. دەتوانم نیگاکان و رواڵەتی کەسانی دەوروبەرم بەوردی بخوێنمەوە.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٦. ئەگەر ئەوانی تر لەسەر قسەکانیان سوور نەبن، من زۆر جار بەبیریان دەهێنمەوە.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٧. ئەگەر پێموابێت کەسێك حەقیقەت نادرکێنێ درێژە بەپرسیارەکانم دەدەم دەربارەی وردەکارییەکان.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٥٨. من بەردەوام ئەو هەستەم لەبیرە کە یەکەمجار سەبارەت بەکەسێك لام دروست دەبێت.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

٦٠. بەردەوام ئاگام لەو قسانەیە کە لەگەڵ حاڵەتی روخسار یاخود جەستەی ئەو کەسە یەکناگرنەوە.

راست ـــــ هەڵە ـــــ

هەڵسەنگاندنی پرسیارەکان:

کاتێک ئێوە وەڵامی ئەو پرسیارانەتان دایەوە، بۆ هەر وەڵامێکی دروست پوانێک لەبەر چاو بگرن و هیچ پوانێکیش مەدەن بەوەڵامی هەڵە، ئینجا کۆی پوانەکان هەڵبسەنگێنن.

وەڵامەکان چ مانایەکیان هەیە؟

بۆ هەر وەڵامێکی دروست پوانێک بدەن و ئینجا لەوە بگەن کە ئەم پوانانە چ شتێک سەبارەت بەتوانایی خوێندنەوەی فیکری کەسانی تر دەردەبڕێت.

٦٠ پوان: زۆر وشیارن

ئەگەر وەڵامی دروستی سەرجەم ئەم پرسیارانەتان دایەوە، دەبێ پیرۆزبایتان پێ بڵێم. واتە ئێوە سەرنجی دەوروبەری خۆتان دەدەن. هەروەها سەبارەت بەکەسان و ژینگەی دەوروبەری خۆتان چاوکراوەن. ئێوە دەتانەوێ سەبارەت بەهەڵسەنگاندنی کەسانی تر رووبەرووی کەمترین هەڵە ببنەوە. ئێوە بەگشتی دەتانەوێت کارێکی دروست ئەنجامبدەن. بەها ئەخلاقی و رەفتارییەکانی ئێوە هیچ عەیبێکی تیا نییە و زۆر بەچاکی ئاگاتان لەکەسانی تر هەیە.

ئێوە لەڕووی رواڵەتەوە دەربارەی کەسانی تر دادوەری ناکەن و هەڵسەنگاندنی ئێوە سەبارەت بەئەوان دروستە. کەسێکی هەستیار و وشیارن کە دەتانەوێ وردبین تر بن و ئەوانی تر بەو جۆرە ببینن کە هەن. ئێوە دەتانەوێت سەرۆک بن و ئەم توانایەتان هەیە کە لەکارە گرنگە کۆمەڵایەتیەکاندا بەشداری بکەن.

گەرچی پوانی ١٠٠٪تان بەدەستهێناوە، بەڵام هێشتا زۆر کار ماوە کە دەبێ ئەنجامیان بدەن. باشکردنی ئەم پەیوەندییانە بۆ ئێوە پێویستە بۆ ئەوەی توانایی ورد و هەستیاری خوێندنەوەی جموجوڵی ئەوانی تر بەرزتر بکەنەوە.

پوانی ٤٠ ـ ٥٩: ئێوە غەریزەگەلێکی باشتان هەیە

ئەم پوانە مانای ئەوەیە کە ئێوە سەبارەت بەهەموو شتێک غەریزەیەکی باشتان هەیە، بەڵام جارجارە دەتانەوێت بەهۆی متمانە نەکردن بەهەستی خۆتان شەق لەدرگی خۆتان بدەن. کاتێک ئێوە کارێکتان ئەنجامداوە وێڕای ئەوەی باش دەزانن دەرئەنجامێکی خراپی هەیە، کەچی لەخۆتان بێزارن. ئێوە زۆر رەخنە لەخۆتان دەگرن بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆچوونێکی باشتان سەبارەت بەخۆتان هەیە و بەڕاستی حەزتان لەخۆتانە.

ئێوە دەبێ زیاتر ئەو متمانەیە بەدەست بێنن کە راستن یان هەڵە و هێزی بڕوابوون و متمانە بەخۆتان بەدەست بێنن. هەروەها لەسەر توانای سەرکردایەتیتان کار بکەن و دواجار دەبێ لەخۆتاندا لەبەڵێنەکان بگەڕێن. هەوڵبدەن لەهەلومەرجە جیاوازەکاندا بڕیار و بیری خۆتان بگۆڕن و یەکەم بڕیاری خۆتان جێبەجێ بکەن.

دڵنیا بن ئەوەی لەژیاندا ئەنجامی دەدەن سەرەتا خۆتان و ئینجا ئەوانی تر خۆشحاڵ دەکات. هەروەها دەبێ بەوردی لێکی بدەنەوە کە دەتانەوێ چ کارێک ئەنجام بدەن، نەک لەبیری ئەوەدا بن کە دەبێ چ کارێک ئەنجام بدەن. هەستەکانی خۆتان مەخنکێنن و ئەگەر ویستتان ئەوانی تر بناسن بچنە قوڵایی بابەتەکەوە. پرسیاری زۆر لەکەسێک بپرسن بۆ ئەوەی بەڕاستی تێبگەن کە کێیە و لەڕاستیدا چۆن بیر دەکاتەوە. هەوڵبدەن ئاگاداری ئەو شتانە بن کە لەدەوروبەرتاندا روودەدات.

پوانی ٢٠ ـ ٣٩: ئێوە بەپارێزەوە دەجوڵێنەوە

ئێوە لەو کەسانەن کە پێتان خۆشە بەپارێزەوە هەڵسوکەوت بکەن و دڵی هیچکەس نەرەنجێنن. ئێوە لەڕووبەڕووبوونەوەی توند لەگەڵ کەسانی تردا بێزارن و حەزتان لەباروودۆخی پێشووە. پرسیار دەربارەی کێشە جۆراوجۆرەکان یاخود ناساندنی خۆتان ئازارتان دەدات. ناتانەوێت بەناوبانگ بن چونکە دەبێتە هۆی دەستەپاچەبوونتان. پێتان خۆشە هەموو لایەک هەست بەئارامی بکات. پێتان باشە بێزار بن بەمەرجێ خەڵک ئاسودە بێت. هاوکاری ئەوانی تر دەکەن و ئەگەر هەستێکی باشتان نەبێت،

ئەوا دەیشارنەوە و سەرەڕای هەستی پەرێشانی کە بەسەرتاندا زاڵە، ئەو کارە ئەنجامدەدەن. بەڵام پێتان خۆشە باسی شتێك نەکەن و ئەو هەستە لەناو خۆتاندا بهێڵنەوە و لەبێدەنگیدا رەنج بچێژن.

خوێندنەوەی ئەم کتێبە و فێربوونی ناوەڕۆکەکەی بێگومان ژیانی ئێوە بەشێوەیەکی باشتر دەگۆڕێت. ئێوە لەم کتێبەدا متمانەتان بەخۆتان زیاتر دەبێت و ئیتر کەسێك ناتوانێت فریوتان بدات. ئێوە فێر دەبن متمانە بەخۆتان بکەن و ئەم هەستە دەرفەتتان بۆ دەرەخسێنێت بۆ ئەوەی بزانن کێ جێگەی متمانەیە. ئێوە دەبنە خاوەنی کۆمەڵێ یاسا و رێنمای تایبەت کە لەبەردەم لاڕێبوونتان دەبێتە کۆسپ و هەستی ئاسایش و متمانەیەکی زیاتر لای کەسانی تر سەبارەت بەئێوە دروست دەکات.

ئەگەر ئێوە سوود لەرێنماییەکانی ئەم کتێبە وەرگرن، ئەو کەسانەی ئێوە دەناسن؛ پەی بەگۆڕان و باشتربوونی ئێوە دەبەن. ئەوان لەکەسایەتی ئێوەدا هەست بەزیادبوونی متمانە و بڕوابەخۆبوون دەکەن.

پوانی ٥ ـ ١٩: ئێوە پێویستتان بەیارمەتی هەیە

ئێوە پێویستیەکی زۆرتان بەهاریکاری هەیە. ئێوە لەژیانی خۆتاندا هەڵەی زۆرتان ئەنجامداوە چونکە تا ئێستا بەچاوە کراون. بەداخەوە ئەو سەرنج نەدانە، ئێوەی لای کەسانی تر بەناوبانگ کردوە. ئێوە لەو کەسانەن کە سروشتێکی ئارام و ئاسودەتان هەیە و دەربارەی هەر شتێ کەمتەرخەمن. لەلایەکی ترەوە ئێوە دەتوانن ڕوویەکەی تری ئەم کەسایەتییە بن: واتە کەسایەتیەك کە زۆر فەرەباڵغە و ئەوەندە نوقمی خۆیەتی کە ناتوانێت لەهێمای ئەوانی تر بگات.

ئەگەر تۆ کەسێکیت ئەم هەڵانە ئەنجام دەدەیت، هەستی ملکەچبوون بەرامبەر هەلومەرج دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێکی پەیڕەو بیت تا سەرۆکێك. بەداخەوە ئەو شتانەی تۆ دوایان دەکەویت، بەردەوام بەشێوەیەکی دروست رێنماییت ناکەن. زۆربەی کاتەکان ئەوانی تر فریویان داویت و سودیان لێ وەرگرتویت، بەڵام هیچکاتێك

ناتەوێت هەڵەکانت بکەیتە سەرمەشق. تۆ بڕوات بەیاسای "مارق" هێناوە کە دەڵێت هەر هەڵەیەك، بەردەوام هەڵە نییە و ئەم رستەیەت کردۆتە سەرمەشق. ئەگەر تۆ لەو کەسانەیت کە زۆربڵێن، ئەوا هێندە گرنگی بەفەرمبالغی خۆت دەدیت کە ناتوانیت سەرنج بدەیتە ئەوانی تر تا فیکری ئەوان بخوێنیتەوە، بۆیە ئەو هەڵە مەترسیدارە ئەنجام دەدەیت.

تۆ پێویستە سەرنجێکی زیاتر بدەیتە جیهانی دەوروبەرت و بزانیت خۆتی لەگەڵدا هاوئاهەنگ بکەیت. تۆ پێویستە خێرا سیستەمی فیکری خۆت هەڵبسەنگێنیت بەتایبەت لەتێڕوانینەکانتدا سەبارەت بەکەسەکان و جیهانی دەوروبەری خۆت. ئیتر نابێت لەناو خۆتدا نوقم بێت و پێویستە هێندە بەرزەفڕ نەبیت. لەبری ئەمە پێویستە ئەو کەسانە بناسێت کە لەقەراغ جادە گەورەکان دەژین. خوێندنەوەی ئەم کتێبە لەژیانی تۆدا ئەولەویەتێکی تایبەتی هەیە، بەئەنجامدانی ئەم رێنماییانە دەتوانیت خۆت لەغەم و خەفەت رزگار بکەیت و گۆڕانێکی بەرچاو لەژیانی خۆتدا بەدی بێنیت بەشێوەیەك کە یاسای مارق جارێکی تر رێی نەکەوێتەوە مەملەکەتی تێوە.

بۆچی خوێندنەوەی فیکری ئەوانی تر هێندە گرنگە؟

هەرکام لەئێمە توانایەکی جەوهەری هەیە بۆ دۆزینەوەی حەقیقەت لەئەوانی تردا و دەتوانین خۆمان لەگەڵ بارودۆخ و دنیای دەرەوە هاوئاهەنگ بکەین. هەندێك لەئێمەمانان گەرەکمانە فیکری کەسانی تر بەشێوەیەکی راستەوخۆ بخوێنینەوە لەکاتێکدا هەندێکی تر دەیانەوێت بەشێوازێکی تر ئەم کارە ئەنجام بدەن. شێوازەکان بۆ رووبەڕووبونەوە لەگەڵ ئەم حاڵەتەدا یەکسان نین. دیارە ئەمە سروشتی مرۆڤیشە.

- ئەو ئەخۆشم دەکات.
- من دەیپەرستم.
- هەر کە چاوم بەچاوی کەوت، متمانەم پێکرد.
- دەمزانی کە هێدی هێدی دەبێتە ژنێکی خراپ.

ـ دەمزانی ئەو تەنها درۆزنێکە و بەس.

ـ دەمزانی لەداهاتوودا گرفت دروست دەکات.

ـ دەمزانی لەدرێژخایەندا خەرجیم پێدەکات.

ـ دەمتوانی لۆمەی خۆم بکەم کە بۆچی متمانەم بەهەستی ناوەوەی خۆم نەکردوە.

ـ ئێوە رۆژانە بۆ ئەوەی بتانەوێت بیری ئەوانی تر دەخوێننەوە. ئەوە شیدەکەنەوە کە ئایا ئەو کەسە باشە یان خراپ، راستگۆیە یان فێلباز، هەروەها پێویستە بێتە ناو ژیانی ئێوەوە یان نا. بەگورتی ئێوە راست و ناراست لێك جیا دەکەنەوە. خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر بەشێوەیەکی سروشتی ئەنجام دەدرێت. کێشەکە لێرەدایە نازانین چۆن ئەو شتەی هەستی پێدەکەین، وەریبگێڕین و بۆ بەدەستهێنانی توانایی لەبارودۆخێکی تایبەتدا سوودیان لێوەرگرین. لەم بەشەدا هەندێك هەلومەرجی تایبەتتان نیشان دەدەم کە روونی دەکاتەوە خوێندن و نەخوێندنەوەی فیکری ئەوانی تر چ کاریگەرییەکی بەسەر ژیانی ئێوەوە هەیە.

ئێمە مرۆڤەکان دەخەینە گروپی جیا جیاوە، بۆیە ئەگەر دەتەوێت بزانیت چ جۆرە مرۆڤێکی، وەلامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەوە.

١. ئایا ئێوە بڕیاردەرێکی پێداگرن؟

ا ـ ئایا ئێوە بەرێوەبەر و سەرۆکن کە متمانەیەکی زۆرتان بەخۆتان هەیەو بەهای ئەخلاقی باشتان هەیە؟

ب ـ ئایا بەردەوام دەزانن چی دەکەن و دەچنە کوێ؟

ج ـ ئایا بەدەگمەن هەڵە دەکەن و هەمیشە رێگەیەکی دروست هەڵدەبژێرن؟

د ـ ئایا دەزانن کەی کێشە و گرفت دروست دەبێت؟

٢. ئایا بەردەوام غەریزەیەکی باشتان هەیە؟

ا ـ ئایا بەردەوام بەهۆی متمانەنەکردن بەغەریزەکانتان، خۆتان سەرزەنشت دەکەن؟

ب ـ ئایا بەردەوام بڕیاری دروست دەدەن؟

ج ـ ئایا هەندێکجار دەکەونە ژێر باندۆڕی بیری ئەوانی تر؟

د ـ ئایا تەنها بۆ خۆشحالکردن یاخود شادومانی ئەوانی تر، گوێ لەقسەکانیان دەگرن؟

٣. ئایا کەسێکن ناتانەوێ ناسودەیی ئەوانی تر تێکبدەن؟

ا ـ ئایا کاتێك شتێکتان باش هاتە بەرچاو، پشتگوێ دەخەن؟

ب ـ ئایا ئومێدەوارن هەموو شتێك لەخۆیەوە دروست بێت؟

ج ـ ئایا زۆربەی کات نازانن متمانە بەکێ بکەن؟

د ـ ئایا زۆربەی کات گومانتان لەخۆتان هەیە؟

٤. ئایا لەو کەسانەن کە بەردەوام فریوی خەلکی دەخۆن؟

ا ـ ئایا زۆربەی کات خەلك هەلتاندەخەلەتێنێت؟

ب ـ ئایا پێتان وایە خەلکانێکی زۆر لەژیانی تایبەتیتاندا، کێشەی بۆ دروستکردون؟

ج ـ ئایا بەردەوام لەبەرامبەر رووداوەکاندا دەلێن بۆچی من و بۆچی ئەم رووداوە بەسەر من هات؟

د ـ ئایا هەمیشە بڕواتان بە زۆربەی ئەو شتانە هەیە کە خوێندوتانەتەوە و خەلك بەئێوەی گوتوە.

وەلامەکانی ئێوە کاریگەرییان هەیە

ئەگەر ئێوە لەبەشی یەکەمدا وەلامی پۆزەتیڤی ئەم پرسیارانەتان داوەتەوە، ئەوا سەرۆکێکی پێداگرن، بەلام ئەگەر تەنها وەلامی یەك یان دوو پرسیارتان پۆزەتیڤ بێت، ئەوا سەرۆکێکی بێ ئیرادەن. لەبەشی دوهەمدا ئەگەر وەلامی هەر چوار

پرسیارەکە ئەرێنی بێت، غەریزەیەکی باڵاتان هەیە، بەڵام ئەگەر تەنها وەڵامی یەک یان دوو پرسیار ئەرێنی بێت، ئەوا غەریزەی ئێوە باش نییە.

لەبەشی سێهەمی پرسیارەکاندا ئەگەر وەڵامی هەرچوار پرسیارەکە نێگەتیف بوو، ئەوا زۆر وشیارن و وەکو کەو سەرتان نەخستۆتە ناو بەفر، بەڵام ئەگەر وەڵامی یەک یا دوو پرسیارتان بەنەرێنی دایەوە، پێویستە زیاتر سەرنج بدەنە دەوروبەری خۆتان.

لەبەشی چوارەمدا ئەگەر وەڵامی هەر چوار پرسیارەکەتان بەنەرێنی دایەوە، ئەوا ئێوە نەبونەتە قوربانی و دەزانن لەگەڵ کێدا هەڵسوکەوت دەکەن، بەڵام ئەگەر وەڵامی یەک یان دوو پرسیار نەرێنی بوو، باشتر وایە چاوکراوەتر بن و بەرپرسیارێتی ڕێگاکانی خۆتان بگرنە ئەستۆ.

ئیتر ئازارو ڕەنج بەسە

بەهەڵبژاردنی کەسێکی نادروست بۆ کار چەندەتان پارە و کات تەرخانکردووە؟ لەفیلمنامەیەکی تایبەتدا، بریکارێک دڵنیاتان دەکاتەوە ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەن، خەرجی زۆرە و ئینجا بەوەسڵی موچەیەکی دوو بەرامبەری ڕێککەوتنەکە، سەرسامتان دەکات.

هەروەها داواکارێک کە لەپێناو کارێکدا بژیوێکی باڵا و سەرسوڕهێنەرتان پێدەبەخشێت، بەڵام دواتر دەبێتە کەسێکی گەمژە و بێ ئەنگیزە کە ئامانجی بەکارهێنانی سیستەمە بەقازانجی خۆی. لێرەدا لەڕوانگەی سۆزداری و مادییەوە خیانەتتان پێکراوە چونکە ئەو کەسێك نییە کە نیشان دەدرا.

ئایا مایەی سەرسوڕمان نییە کە شێوازێکمان هەبێت بۆ ئەوەی دەرفەتمان لەبەردەم بکاتەوە تا لەڕێگەی قسەکردنی کەسەکانەوە، لەڕوی زمانی جەستە و ڕوخساریان، بەوردی پێشبینی ئەوە بکەین کە چ پەیوەندییەکمان لەگەڵیاندا دەبێت؟ ئایا سەرسوڕهێنەر نییە ئەگەر بزانین کە کەسێك دەڵێت خۆشم دەوێی، ئەو کەسە ئازایە یان درۆزن؟

کاتێك هاوڕێیەکەتان دەڵێت خۆشم رابوارد وەرە باهەفتەکەی تر پێکەوە بچینە دەرەوە، ئایا ناتانەوێت بزانن ئەم قسە راستە، لەبری ئەوەی بەنیگەرانییەوە چاوەڕوانی تەلەفۆنەکەی بکەن؟ ئایا ناتانەوێت بزانن کە کەسێك نێوە فریو دەدات، یان نە؟

بۆچی ئێمە چاوپۆشی دەکەین لەدەنگی ناخمان کە هاوار دەکات یان زایەڵەی ویژدانمان لەناو دڵماندا پشتگوێ دەخەین؟ بۆچی زۆربەمان نامانەوێت ئەو نیشانانە بناسین؟ بۆچی سەرەڕای ئەوەی ئەو دەنگە هاوار دەکات تا بوەستین و سەرنجی پێ بدەین، بەلأم ئێمە هەروا پشتگوێی دەخەین؟ بەڵێ، لەبەر ئەوەی زۆربەمان بەدروستی بڕوامان بەو شتە نییە کە دەیبیستین و هەستی پێدەکەین. ئێمە بڕوامان بەو شتە نییە کە هەست دەکەین دروستە. لەبیرتان نەچێت حاڵەتی جەستە درۆتان لەگەڵدا ناکات.

ئێمە متمانە بەو هەستە قوڵانە ناکەین کە لەدڵماندان و پێمان دەڵێن ئەوانی تر لەوانەیە خراپ بن. ئێمە بڕوامان بەو بیرکردنەوەیە نییە کە لەوانەیە بکەوینە ناو هەلومەرجێکەوە کە زیانی بۆ ئێمە هەبێت. سەبارەت بەبابەتە ئاڵۆزەکان، بڕیاری متمانە بەهەستە دەروونییەکان پێویستە لەماوەی چەند چرکەیەکدا بدرێت یان لەوانەیە ئیتر درەنگیش بێت. بۆیە زۆربەی هەرە زۆرمان چەندین جار لەسەر یەك هەڵەیەکی وەك یەك ئەنجام دەدەین وەك هەڵبژاردنی کەسانی نادروست، کەوتنە ناو پەیوەندییەکی نادروست و دۆزینەوەی هاوکاری نادروست.

خوێندنەوەی فیکری ئەوانی تر دەتوانێ ژیانتان ئاسودە بکات

ئەگەرچی بارزگانی منالان، بکوژەکان، دەستدرێژکەرانی سەر ناموس و تاوانبارانی تر، تابلۆیەکی درەوشاوە لەخۆیان نادەن، بەلأم قوربانیانی ئەو کەسانە زۆر کات دەڵێن کە ئەم تاوانبارانە هەڵسوکەوتێکی سەیریان هەبوە. لەوانەیە ئەم ناناسایی بوونە هێمایەك بێت لەجەستەوە بەڕێ بکرێت یان لەشێوازی روانیان بۆ قوربانی داهاتوو

یاخود لەجۆری دەنگ و هەستکردن بەمەترسی، هەست پێ بکرێت. گوێدان و پەرچەکردار لەبەرامبەر ئەمجۆرە هەستانە، ژیانی ئێوە و ئەوانی تر رزگار دەکات.

لیندا خوێندکارێکی تەمەن ۲۰ ساڵ بوو، کاتێك دەیویست لەکۆلێژەکەیانەوە بەرەو ناوخۆیی بچێتەوە، پیاوێکی گەنجی بینی کە نزیکی دەبێتەوە و خێرا هەستێکی خراپی لا دروست بوو. پیاوەکە هەوڵیدا پێش بەلیندا بگرێت و پرسیاری کاتژمێری لێبکات، بەڵام لیندا نەوەستا و بەپەلە بەرەو کتێبخانە رایکرد لەکاتێکدا لەناودڵیدا هەستی بەحاڵەتێکی خراپ دەکرد. ئەو ئیتر لەمبارەوە بیری نەکردەوە تا ئەو کاتەی کە ویستی لەکتێبخانەکە بچێتە دەرەوە. بۆیە داوای لە سێ خوێندکاری تر کرد کە تا ناوخۆیی هاوڕێیەتی بکەن.

لەوانەیە گوێدان بەغەریزە بووبێتە هۆی ئەوەی لیندا رزگاری بێت. چونکە رۆژی دواتر وێنەی ئەو پیاوەی بینی کە دوێنێ ئارام بەرەو لای دەهات. وێنەی هەمان ئەو پیاوە بوو کە لیندا بەپرتاو خۆی لەچنگی رزگار کردبوو و رۆیشتبوە کتێبخانە و شەوێك بەر لەدەستگیرکردنی دەستدرێژی کردبوە سەر چەند کچە خوێندکارێك.

خوێندنەوەی فیکری هونەرمەندە ساختەکان

"بونی" کە مامۆستایەکە و ۲۲ ساڵی تەمەنە، چاوی بە"دۆفان"ی تەمەن ۲۸ ساڵ کەوت کە خۆش رواڵەت و بریکاری کارەبا بوو. دۆفان کەسێکی رۆمانسی و تا بڵێی باش بوو. ئەوەی راستی بێت دۆفان پارەیەکی ئەوتۆی نەبوو و بونیش بێزار نەبوو لەوەی کە پارەی ئەو چاوپێکەوتنانە بدات کە لەگەڵ ئەودا هەیەتی، چونکە پیاوەکە هەمیشە دەیوت موچەکەی لەکەنەداوە دێت و رۆژێکی تر دەگاتە دەستی. رۆژێکی تر بوو بەچەند هەفتە و هەفتە بوون بەمانگ و ئەو هێشتاش لەگەڵ بونیدا وەك مەلیکەیەك هەڵسوکەوتی دەکرد.

بڕیاری چاوپێکەوتن لەرۆژەکانی کارکردن دابوو، چونکە دۆفان دەیوت ئەو کارێکی هەیە کە پێویستە لەکۆتایی هەفتەکاندا ئەنجامی بدات. هەڵبەت بونی نەیدەتوانی تەلەفۆنی بۆ بکات چونکە لەوانە بوو کارەکەی لەکیس بچێت و دەریبکەن. بونی تەنها

ژمارە مۆبایلی دۆڤانی هەبوو. ئەو دەیوت ماڵە گەورەکەی ئەوا بەرەو تەواوبوون دەچێت. هەردووکیان لەخەیاڵی خۆیاندا لەناو ئەو کۆشکەدا دەژیان. بەڵام بونی هەرگیز نەیدەتوانی تا تەواوبوونی خانوەکە چاوی بەو شوێنە بکەوێت.

چونکە بونی بەتوندی عاشق ببوو، سەرنجی نەدەدایە جموجوڵی چاو، نیگا، چاوتروکاندن و بەرزبونەوەی شانەکانی دۆڤان کە یەك بەدوای یەکدا بیانووی دەهێنایەوە. ئەو دەنگە هاوار ئاسایەی نەدەبیست کە لەکۆتایی رستەکاندا نزم دەبۆوە یان ئەو (ئم م م)ەی لەوەڵامی پرسیارە وردەکاندا لەزاری دەهاتە دەر.

ئەو مرۆڤە رەزیلە پیاوێکی زۆر زیرەك بوو کە کەسێکی سادەی دۆزیبوە بۆ یاری پێکردن و سودی مادی، سێکس و سۆزداری لێ دەبینی.

وتووێژێکی کاری کوشندە

نینا ژنێکی کۆمەڵایەتی زۆربلێ و ٤٦ ساڵی تەمەنە، کاتێك چیرۆکی خۆی دەگێڕایەوە سەبارەت بەلەدەستدانی پیشەکەی، فرمێسکی هەڵدەوەراند. بەمجۆرە دەستی پێکرد:

نەمدەزانی چی روویداوە. لەماوەی چاوپێکەوتن لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەدا لاڵ ببووم و بەڕاستی نەمدەتوانی قسە بکەم. تا ئێستا رودوایێکی وام بەسەر نەهاتبوو. تەنانەت نەمدەتوانی ناوی خۆشم بێنمە زمان و پرۆژەکەم پێناسە بکەم. بەڕاستی مێشکم بەتاڵ ببۆوە. زمانم دەگیرا و نەمدەتوانی لەو حاڵەتە خۆم رزگار بکەم. بەڵام دواجار گەلاڵەکەم پێشکەش کرد و لەو بابەتەوە زۆر شەرم دایگرتبوم. پێویست بەگوتن ناکات بەڵام ئەم کۆبونەوەیە زوو تەواو بوو و من ئەو ئیشەم لەدەستدا.

کاتێك ئێمە پێکەوە دەربارەی روداوی ئەو کۆبونەوەی قسەمان دەکرد، مایەی سەرسورمان نەبوو کە بۆچی نینا وشك ببوو. بەڕێوەبەرەکە هیچی نەدابوو بەنینا. لەکاتی هاتنی نیناوە بۆ نوسینگە، بەڕێوەبەرەکە کەمتەرخەم نزیکی بوویەوە. ئینجا هەروا درێژەی بەتەلەفۆنەکەیدا و نیناش تا کۆتایی قسەکانی وەستابوو.

ئەو هەرگیز لەنینای نەڕوانی و سەرنجی نەدایە تا بزانێت کەسێك لەو ژوورە دایە یان فەرمووی لەنینا نەکرد بۆ ئەوەی دابنیشێت. کاتێك نینا ویستی دەست بەقسە

بکات، بەڕێوەبەر هیچ سەرنجێکی نەدایە و پێشتر بەشێوەیەکی نارەسمی پێی وتبوو دوو کەسی تر بەشداری کۆبونەوەکە دەبن کە زیاتر بوە هۆی بێزاری نینا.

بەڕێوەبەرەکە دەربارەی پێشینەی نینا هیچی نەدەزانی، ئەگەرچی نینا چەندین جار پێشینەی خۆی بۆ بەڕێکردبوو و کاتێک وتبووی دوو پرۆژەی هەیە بۆ پێشکەشکردن، بەڕێوەبەر بێ ئەوەی سەیری نینا بکات، بەدەنگێکی ئارام و بەبێتاقەتی وتی: تەنها باسی یەکێکیان بکە.

سەیر نییە کە ماسولکەکانی نینا ئەوەندە وێک بێنەوە کە ڕێگە نەدەن لەگەڵ ئەم پیاوە بێئەدەب و کەمتەرخەمەدا قسە بکات. ئەمە نیشانەی دۆڕان بوو. نینا بەمەی دەزانی و جەستەی بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی وەڵامی دایەوە. ئەو ئیتر نەیدەتوانی پرۆژەکەی پێشکەش بکات. کەواتە بۆچی خۆی ئازار بدات؟ دوای ئەوە من ڕونم کردەوە کە بۆچی نینا بێدەنگ بوە، ئەو لەبری گریان پێکەنی. جەستەم بەمنی دەوت بێدەنگ بە و ئیتر خۆت لەم مەسەلەیە هەڵمەقورتێنە. زمانی جەستە چەند ڕاستگۆ بوو کە دەیوت لەگەڵ ئەم گەمژەیەدا مەدوێ، بەڕاستی ناهەقی نەبوو.

هاوڕێیەک لەدۆزەخەوە

"ئانت" دەیزانی "چاک" گرفتێکی هەیە، ئەگەرچی ناوەوەی هاواری دەکرد مەڕۆ، بەڵام لەگەڵ چاکدا ڕۆیشتە دەرەوە. ئەو دەیزانی نابێ بەم کارەی بچێتەوە ناوخۆیی بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆیشت. ئەو دەیویست بەئەدەب بێت و ئەم ئەدەبە بوە هۆی ئەوەی لەلایەن هاوڕێ کوڕەکەیەوە دەستدرێژی بکرێتە سەر.

ئانت دەیوت: من پێموابوو ناشیرینم، شەرمم دەکرد و بەبینینی چاک هەستێکی خراپم لا دروست بوو. زمانی چاک زۆر توند و پیس بوو و پڕ بوو لەتکا و پاڕانەوەی لەرادەبەدەر کە هەندێک لەوان زیرانە بوون و هەندێکیان نا. ئەو وەک ئامانجێک سەیری منی دەکرد. من دەبوایە لەبری ئەوەی لەگەڵیدا بم، باشتر لەم مەسەلەیە تێبگەم.

ئانت خەتابار نییە کە لەلایەن هاوڕێ کورەگەیەوە دەستدرێژی کرایە سەر و پێویستە ئەو خۆی بەتاوانبار بزانێت. وەڵامی ئەرێنی ئەو بۆ چاک بەس بوو. ئەو پێویست بوو رێگاکانی خوێندنەوەی فیکری ئەوانی تر فێر بێت.

دادخوازییەکی ناڕەوا

جۆنز دەزانێت کە لەڕوانگەی مادی و سۆزدارییەوە خیانەتی پێکراوە و تاوانبار فەرمانبەرەکەی بوو بەناوی "پێتی" کە دەتوت لەخەیاڵدا دەژیت. پێتی رەزا سووک و دلڕفێن بوو و جۆنز خەندە جوانەکانی ئەوی خۆشدەویست بەلام ئەمڕۆکە پەشیمانە چونکە گوێی نەداوەتە کۆدی قسە و روخسار واتە دەقی قسە و چۆنیەتی دەربڕینیان لەلایەن پێتیەوە.

بەداخەوە جۆنز سەرنجی نەدەدایە قسەکانی پێتی و ئەگەر وردتر گوێی لەم قسانە بگرتایە، بۆی دەردەکەوت کە پێتی جگە لەدەردیسەر هیچ نییە. بۆ نمونە ئەو بەردەوام قسەی دەکرد و زۆر خۆویست بوو. ئەو بەگشتی ناوەڕۆکی سەرەکیی قسەکان بوو و قسەکان لەدەوروبەری ئەودا دەگەڕان، بەم حاڵەوە پێتی چۆن لەرابردوودا بۆتە قوربانی هاوکار و بەڕێوەبەراتی؟ هەڵبەت بەردەوام ئیرەییان بەخۆی و جوانییەکانی دەبرد.

جۆنز نەیدەتوانی لەپێکەنینە فریودەرەکانی، بەرزکردنەوەی شانی لەکاتی پێکەنیندا و چاوەکانی کە لەکاتی سەرداخستنیشدا هەروا لێیان دەڕوانی، خۆی ببوێرێت. ئەگەر جۆنز زیاتر سەرنجی بدایە، دەیتوانی لەوە تێبگات کە ئەو ژنێکی زۆر خەیاڵی و گرفت خوڵقێنە کە لەبری قسەکردن لەگەڵ سەرۆکی داهاتووی لەگەڵ دەرمانگەرێکدا قسە دەکات.

بەلام جۆنز ئەم نیشانانەی نەدەبینی و نەیدەبیست و لەئەنجامدا ئاکامە خراپەکانی گونجانی پێتی لەگەڵ هاوکارانی بەچاوی خۆی بینی. دواجار پێتی بەهۆی پێشکەشکردنی داوایەك لەمەڕ ئازاری سێکسی لەلایەن جۆنزەوە لەکۆمپانیاکە دەرکرا. جۆنز بەدژواری فێربوو کە ئەوەی دەیبینێ و دەیبیستێ حەقیقەتە.

عاشقی هەڵخەڵەتاو

بارت بازرگانێکی ٤٤ ساڵەی دەوڵەمەند بوو بەڵام گرفتێکی هەبوو. ژنێک دڵی شکاندبوو کە بارت پێی وابوو بەجێی هێشتوە.

بارت بەمجۆرە باس لەچیرۆکەکە دەکات: ئەو دەیویست بۆ بینینی خوشکەکەی مانگێک بچێتە تێگزاس و من تەنها ئەوەندەم مۆڵەت پێدرابوو رۆژانە تەلەفۆنی بۆ بکەم. بەرواڵەت لەبەر ئەوەی کە خوشکەکەی زوو لەسەر کار دێتەوە، زوو دەخەوێت و نایەوێ من بەتەلەفۆنکردن موزاحیمی بم.

ئەو دەیوت کە منی خۆشدەوێت بەڵام نایەوێ پەیمانێک بدات. من زۆر کارم لەپێناوی ئەودا ئەنجامدا، بەڵام ئەم خانمە هیچکات سوپاسی نەکردم. من زۆر دیاریی باشم بۆ کڕی، بەڵام دەتوت ئەم مەسەلەیە بۆ ئەو شتێکی ئاساییە. کاتێک تەلەفۆنم بۆ دەکرد، هەمیشە بەمنی دەوت تەلەفۆنم بۆ دەکاتەوە و جارێکی تر ئەم کارەی ئەنجام نەدەدا. دوو رۆژ لەمەوبەر پەیامێکی تەلەفۆنی بۆ ناردم کە تیایدا باس لەوە دەکات دوو هەفتەی تر لەتێگزاس دەمێنێتەوە چونکە خوشکەکەی پێویستی پێیەتی. کاتێک من قسەم لەگەڵدا دەکرد، بەردەوام پەلەی بوو تا بڕوات و دەیویست رابکات، وەک بڵێی کاتی نییە بۆ من و منیش پێموابوو لەوانەیە کەسێکی تر خۆی خستبێتە ناو ژیانی ئەوەوە.

بارت ناهەقی نەبوو. ئەو دواجار بۆی دەرکەوت کە ئەم خانمە درۆی لەگەڵدا دەکات و بەچاوی پڕ لەفرمێسکەوە دانی بەوە دانا کە بەڕاستی پیاوێکی تری خۆشدەوێت.

ئەگەرچی بارت تێکشکابوو، بەڵام لانیکەم تێگەیشت کە هەستی ناوەوەی راستگۆیە. گردەوەکانی ئەم خانمە زۆر بەرزتر لەرستەی خۆشم دەوێی کە لەلێوەکانی دەهاتە دەر، هاواریان دەکرد.

هەڵەکانی هاوسەرگیری

سەردرای ئەوەی دڵەڕاوکێی بەر لەهاوسەرگیری بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت تازە زەواج بکەن، سروشتییە بەڵام ئەم کەسانە ئەگەر هێشتا گومان و دودڵیان لەناو نەچوە، پێویستە سەرلەنوێ بیر لەم پەیمانە بکەنەوە.

من هیچکات راوێژ لەگەڵ جیمی تەمەن ۳۹ ساڵ لەبیر ناکەم دەربارەی کێشەکانی هاوسەرگیریی خۆی. ئەوەم لەبیر ماوە کە وتی: لەرۆژی هاوسەرگیریدا باش دەمزانی کە گەورەترین هەڵە لەژیانمدا ئەنجام دەدەم و دەمزانی خەریکە لەم داڵانە دەچمە خوارەوە. لەڕاستیدا کاتێک بۆ دووپاتکردنەوەی پەیمانی هاوسەرگیری لەکلێسە وەستابووم، فرمێسك بەگۆنامدا شۆڕ ببۆوە، ئەمە فرمێسکی شادی نەبوو، بەڵکو فرمێسکی ترس بوو. چونکە دەمزانی ئەم هاوسەرگیرییە دروست نییە. لەگەڵ ئەوەشدا مەراسیمەکەم تەواو کرد و بەدوای ئەمەدا هەر رۆژ لەگەڵ هەستی پەشیمانبوونەوەدا دەتلامەوە.

لێم پرسی: ئەگەر هەستێکی وات هەبوو بۆچی مەراسیمەکەت تێك نەدا؟

جیم وەڵامی دایەوە: لەیەکەم ساتدا کە یەکترمان بینی بەردەوام دەربارەی بچوکترین کێشەکان پێکەوە شەڕمان دەکرد. ئەو بەردەوام خۆی بەهەق دەزانی و منیش هەروا. ئەو بەردەوام هەوڵیدەدا من بگۆڕێت، بۆ نمونە جلوبەرگ و قژ و شێوازی هەڵسوکەوتم. ئەم روداوە زیاتر و زیاتر بوو تا رۆژی هاوسەرگیریمان نزیك بوویەوە.

رۆژێك لەمیحرابی کلێسەکە وەستابووم، تەنها شتێك کە دەهاتەوە یادم، شەڕەکانمان بوو. من ئاواتم دەخواست تورەبوون و هەڵچوونەکانی لەیاد بکەم. بۆیە بەخەیاڵی ئەوەی کە ئەم پێکدادانانە لەوانەیە لەتوڕەبوونی بەر لەهاوسەرگیرییەوە سەرچاوەی گرتبێت، هەوڵمدا بەر لەتوڕەبوونی خۆم بگرم. بەڵام بەمجۆرە نەبوو، پاش ئەوەی زەماوەندمان کرد، مشتومڕی نێوانمان زیاتر بوو و رەخنەی لەهەر کارێکی من دەگرت کە ئەنجامم دەدا.

ئەگەر جیم توانیبایەی نیگەرانییەکانی خۆی لەگەڵ بووکی داهاتوویدا باس بکات و کۆمەڵێك دەروون دەرمانی بەر لەهاوسەرگیری ئەنجام بدات بۆ ئەوەی بڕیار بدات زەماوەند نەکا، خۆی لەشەڕو غەم و خەفەت و حسابی مادی یاخود گرفتی مادی دوای تەڵاق رزگار دەکرد.

هەڵەکانی گەندەڵکاری

ئەگەر ئێوە لەدامەزراندنی کارمەندێکدا بەهەڵەدا بچن، خەرجی بەدیلی ئەو بەگشتی ۲/۵ بەرامبەری موچەی ساڵانەی کەسێکە. ئەگەر ئێوە کەسێك بەموچەی سی هەزار دۆلار لەساڵێکدا دابمەزرێنن، جگە لەخەرجی سۆزداری پێویستە هەفتا و پێنج هەزار دۆلار بدەن لەپێناو بەدیلی ئەودا.

گابریەل باشترین هاوڕێی مارك، ئیشێکی بە ترزا پێشنیار کرد. گابریەل دەڵێت کە ترزا لەگەڵ کارەکەیان ئاشنایە و دەتوانێ هاوکارێکی باش بێت بۆ کۆمپانیاکە. بەڵام مارك خۆشی لەشێوازی توند و دوژمنانەی ئەو لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان نەهات. چونکە مارك پێی وابوو ترزا هەندێك بێ ڕێزە و پێی خۆش نەبوو لای ئەو بێت. لەماوەی وتوێژەکەدا زۆر بەپەلە پرسیارەکانی ئاراستە کرد. بۆیە کاتێك ترزا لەژوورەکە ڕۆیشتە دەرەوە، مارك هەناسەیەکی ئاسودەی هەڵکێشا. ڕۆژی دواتر کاتێك مارك لەگەڵ گابریەل قسەی دەکرد، لێی پرسی ئایا ترزا هەمیشە ئەوەندە تووڕە و تۆسنە؟

گابریەل پێکەنی و دووپاتی کردەوە: ئەو لەگەڵ کاری ئێمەدا ئاشنایە. بۆیە گابریەل بۆ پێشنیاری کار تەلەفۆنی بۆ کرد کە دواتر دەرکەوت گەورەترین هەڵەی کاری ئەنجامداوە. ترزا نەتەنها بێ ڕێز و توند بوو بگرە زۆر داوکاریی سەیر و سەمەرەی هەبوو. ئەو لەگەڵ کارمەندەکانی تردا پەیوەندییەکی باشی نەبوو و لەسەر مۆراڵی ئەندامانی ڕێکخراوەکە کاریگەریی دانابوو. کارمەندەکان تووڕە ببوون و گلەییان لێدەکرد. کڕیارەکان دەیانوت ئەو بێ ڕێزە و مەحاڵە بتوانی لای دانیشیت، دواجار ڕێژەی فرۆشی ڕێکخراوەکە وردە وردە دابەزی.

مارك بەپشتگوێخستنی هەستەکانی سەبارەت بەترزا لەیەکەمین کۆبونەوەدا و بڕیارە هەڵەکەی بۆ دامەزراندنی ئەو بوە هۆی زیانی مادی و لەدەستدانی مۆڕاڵی سەرجەم کارمەندانی تری کۆمپانیا.

دوو فیلمنامە : ئەرێنی و نەرێنی

عەشق لەیەکەمین نیگادا

ئێوە هەروەها دەتوانن لەرێگەی ئەم فیلمنامەیەی خوارەوە کە لەمیوانداریيەکی کۆکتێلدا بەبەشداری گرپارەکەم ستیۆن ئەنجام درا، پەیوەندی ببەستن. ستیۆن بازرگانێکی سەرکەوتوو بوو و ئەگەرچی هەمیشە چاوەڕوانی ئەم میوانداریيە بوو، بەڵام لەکاری رۆژانە ماندوو ببوو و دەیویست بچێتەوە ماڵ. کاتێك ئەو بەدوای یەکێك لەشەریکەکانیدا سەیری ئەملاو ئەولای دەکرد، لەپڕ رووداوێك روویدا کە هەموو شتێکی دەربارەی ئەو دوا نیوەڕۆیە گۆڕی.

ئەو ژنێکی جوانی بینی کە لەپشت مێزەکەی ئەو بەر ژوورەکە دانیشتبوو. ستیۆن رۆیشتە لای تا قسەی لەگەڵ بکات و کاتێك نزیکتر بوویەوە، چێژی لەو شتە وەرگرت کە بینی: شێوازی وەستان و جوڵەکردنی ئەو ژنە سەرسوڕهێنەر بوو.

ستیۆن خۆی ناساند و بەقسەی خۆش و پەسندان، کەشوهەوا ساردەکەی شکاند و ژنەکەش بەشێوازێکی توند بەڵام بەگاڵتەوە وەڵامی دایەوە. ستیۆن تەنانەت لەجۆری دەنگ و شێوازی گۆبونەوەی لێوەکانی خوارەوە لەکاتی قسەکردندا زیاتر سەری سوڕما. ستیۆن تێگەیشت کە لەخانمەکە نزیکتر بۆتەوە و کە راستەوخۆ لەروخساری ژنەکەی دەڕوانی، بەردەوام بزەی لەسەر لێو بوو. لەو ساتەدا ئەگەر بۆمبێك تەقیبایەوە، ستیۆن هەستی پێنەدەکردو نەیدەتوانی نیگای لەسەر ئەو ژنە هەڵگرێت. ئەوەی ستیۆن دەیویست بوونی لای ئەو ژنە و هێزی راکێشانی قسەکان و جموجوڵی بوو. لەناکاو ستیۆن بۆی دەرکەوت کە ناتوانێ هەناسە بدات، دڵی لەچرکەیەکدا هەزار جار لێی دەدا و قوڕگی ئەوەندە وشك بوو کە نەیدەتوانی ناوی زاری قووت بدات. پاش ئەم حاڵەتە کوشندەیە، ئەوەندەی جەسارەت پەیدا کردبوو کە داوای کارت لەژنەکە بکات و ژنەکەش بەخۆشحاڵیيەوە کارتێکی پێدا. ستیۆن لەگەڵ ژنەکە پەیوەندیی گرت و تا شەش مانگ پێکەوە هاوڕێ بوون. دواجار پێکەوە زەماوەندیان کرد.

سەرنج بدەنە ئەو نیگەرانییە پۆزەتیڤەی ستیوّن لەکاتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ژنەکەدا هەیبوو: یەکەم پەرچەکرداری ئەو، رۆیشتنی ناخودئاگای بوو بەرەو لای ژنەکە و قسەکردن لەگەڵیدا لەگەڵ ئەو شتانەی کە لەگن ئەو بۆی هاتە پێش. ستیوّن لەڕوانگەی جەستەییەوە گۆڕانی بەسەردا هات و هەناسەی پەنەستەم دەردەدا. پێستی جەستەی دەسوتایەوەو دڵی توندتر لێی دەدا. روخساری سوور ببۆوە و دەستپاچە ببوو، زۆرتر پێدەکەنی، وردتر دەیڕوانیە شتەکان و بەسەرنجەوە گوێی رادەداشت. لەجاران فیت تر دەوەستا و هەستی بەوزەیەکی زیاتر دەکرد لەخۆیدا.

خامۆشی لەیەکەم نیگادا

یەکێك لەفێرخوازەکانم بەناوی جنیفەر کە بەڕێوەبەرێکی کانزا و ٢٨ ساڵی تەمەن بوو، لەمیوانداریەکدا لەتەنیشت پیاوێك دانیشتبوو کە بێزار و تووڕەی دەکرد. هەر کاتێك ئەو پیاوە خۆی لەجنیفەر نزیك دەکردەوەو بەرەو لای ئەو دەچەمایەوە، ئەو بێ ویستی خۆی، دوور دەکەوتەوە. پیاوەکە بێ بڕانەوە قسەی دەکرد و چیرۆکی دوورودرێژی سەبارەت بەخۆی دەگێڕایەوە. ئەو بەتانەوە دەربارەی خواردن قسەی دەکرد و زۆر بەتوندی لەگەڵ خزمەتکارەکاندا قسەی دەکرد.

ئەو دوو سەعاتەی جنیفەر لەسەر کورسی لەپاڵ ئەو کابرا کوشندەیە دانیشتبوو، ئازارێکی گەورە بوو. وزەی خەریکبوو تەواو بێت و هێندە زەختی بۆ چەنەی هێنابوو کە ژانی دەکرد. مل و پشتی بەهۆی گیرانی ماسولکەکان ئازاری دەدا. گەدەی گرێی خواردبوو و سەری خەریك بوو بتەقێ. درەنگانی شەو هەستی دەکرد دەبێ ئیسحاق ئاگادار بکاتەوە بۆ ئەوەی بەپەلە بیگەیەنێتەوە ماڵ.

ئەم دوو فیلمنامەیە دەربارەی چی بوون کە بوونە هۆی ئەوەی ستیوّن و جنیفەر پەرچەکرداریان هەبێت. ئەو زانیارییە بابەتیانە چی بوون کە بوونە هۆی ئەوەی ستیوّن بێ ویستی خۆی بەرەو لای ئەو ژنە بچێت و پیاوەکەی تەنیشت جنیفەر چ گرفتێکی هەبوو کە بەڕاستی بوە مایەی ئازاری و تێکیدا؟ چ هەستێك دروست ببوو؟

مێشکی ئەو دوو کەسە چ هێماگەلێکیان وەرگرتبوو کە ئەم پەرچەکردارە بەهێزانەی لێکەوتەوە؟ لەڕوانگەی جەستەییەوە چ ڕوداوێك بەسەر ئەم دوو کەسە هات؟

ئێمە بەوەها هەستگەلێکی بەهێزەوە بەدەگمەن بەدوای هۆکارەکانیدا دەگەڕێین یان تەنانەت بیریشی لێناکەینەوە. لەڕاستیدا زۆربەمان سەبارەت بەو هەستەی سەبارەت بەکەسانی تر هەمانە، پرسیار لەخۆمان ناکەین و نازانین لەپشت سیمای هەر کەسێکەوە کۆمەڵێك وردەکاریی بابەتیانە خۆیان حەشار داوە و ئەوەش هەمان ئەو چیرۆکەیە کە دەتوانین لەڕووی دەنگ، قسە، روخسار و جوڵەکانی جەستەوە بیخوێنینەوە.

وەرگێڕانی هەستەکان

ئەگەر ئەو دەنگە نزمەی ناوەوەتان بەئێوە بڵێت کە گرفتێك هەیە، ئەو گرفتە باشە یان لەباش دەچێت، راست دەکات. کەواتە گوێ بدەنە دەنگەکە. جەستەتان ئەم بابەتانە دەزانێت. ئێوە دەتوانن ئەم دەنگە لەدڵی خۆتاندا ببیستن. جەستەتان پەرچەکردارێکی سروشتی هەیە کە پێویستە سەرنجی پێبدەن چونکە حەقیقەتە.

کەسانێکی زۆر کەم لەم دنیایەدا بەدیدەکرێن کە لەپێناو گەیشتن بەئامانجەکانیان درۆ بکەن. لەوانەیە ئەم کەسانە، رواڵەتێکی باشیان هەبێت، لەوانەیە جلی جوان بکەنە بەر و قسەخۆش بن، بەڵام کۆمەڵێك هێما هەیە کە نیشاندەری ئەوانە. کاتێك ئێمە دەربارەی دەستنیشانکردنی درۆزنی کەسێك قسە دەکەین، لەم نیشانانە تێدەگەین و فێریان دەبین.

تێبینی: هەندێك کەس درۆزنی بەتوانان. تولەرێیەکانی کۆمەڵگاکان لەم دنیایەدا لەمجۆرە کەسانەی زۆرە، بەڵام ئەگەر ئێوە بەوردی گوێ بدەنە کۆدەکانی قسەکردنیان، ئەوا دەبینن کە چی لەکەسانی تری ناو کۆمەڵگایان جیا دەکاتەوە. بۆیە پێویستە سەبارەت بەدەوروبەرو کەسەکانی وشیار بن و بەردەوام بەوردیی گوێ بدەنە ئەم چوار کۆدە: قسە، دەنگ، جوڵەی روخسار و جەستە.

بەوردی سەرنج بدەنە قسەی کەسەکان و شێوازی قسەکردنیان و تەنها ئەو شتانە مەبینن و مەبیستن کە خۆتان دەتانەوێت. ئەوەی ڕاستییە ببینن و ببیستن چونکە لەئەنجامدا ئێوە لەگرفت و دەردیسەر ڕزگار دەکات.

بنەماکانی خوێندنەوەی فیکری کەسانی تر

بێننە بەرچاوتان، ئەگەر توانیتان دەستنیشانی ئەوە بکەن کە ئایا کەسێك کاریگەری پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤی لەسەر ئێوە هەیە یان بەڕاستی ئێوەی خۆش دەوێت، ژیانی ئێوە چەند خۆش دەبێت. ئایا گرنگ نییە بزانن کەسێك درۆ دەکات یان لەناخی دڵەوە ڕێزی هەیە بۆتان؟ ئەگەرچی زۆربەی خەڵك پێیان وایە کە ئێوە گوێ دەدەنە دەنگی ناختان یاخود متمانە بەغەریزەکانتان دەکەن یان سروشتی ئێوە دیاردەیەکە شرۆڤە ناکرێت، بەڵام لەڕاستیدا وانییە. ئەم هەستە ئەزموونێکی دەماری، بابەتیانە و ژیانە کە بەسەرنجدان بەچوار کۆدی پەیوەندی قسە، دەنگ، جەستە یاخود زمانی ڕوخسار دەتوانی بەدەستی بێنی و من بەتێروتەسەلی لەم کتێبەدا لەسەری دەدوێم.

توانایی و هێزی خوێندنەوەی فیکری کەسانی تر هونەر نییە، زانستە. ئەمە وشیارییەکی گەشەسەندوە کە لەئەنجامی هاوئاهەنگی لەگەڵ هەستەکانی کەسێکدا دەستەبەر دەبێت. هەندێك هەستی وەك ترس، تووڕەیی و شادی لەمێشکدا دروست دەبن و مێشك شێوازی بەستنی پەیوەندیی لەڕێگەی قسە و جوڵەی ڕوخسار کۆنترۆڵ دەکات. دەنگ، ئاواز، شێوازی وەستان یان دۆخی جەستە و جموجوڵی ڕوخساری کەسێك دەرئەنجامی سیستەمێکی ئاڵۆزە لەمێشکدا.

چوار کۆدی پەیوەندی

چوار کۆدی سەرەتایی پەیوەندی بەستن لەژیندا دروست دەبن. هەر یەکە لەکۆدی قسە و دەنگ بەشێوەی بیستراو ئەزموون دەکرێن، لەکاتێکدا دوو کۆدەکەی تر واتە

زمانی روخسار و جەستە بەشێوەی بینراو بەتاقی دەگرێنەوە. لەم بەشەدا باسیکمان دەبێت دەربارەی ئەم کۆدانە:

ئەگەرچی بەشە جیاوازەکانی جەستە بۆ بەشکردنی زانیاری وەرگیراو لەو کۆدە پەیوەندییانە بەکار دێن، بەڵام مێشک چۆنیەتی پەرچەکرداری خۆی لەبەرامبەر ئەم کۆدانە لەروانگەی سۆزدارییەوە هەڵدەسەنگێنێت. ئەنجامەکەی ئەوەیە کە سەرجەم ئەم کۆدانە بۆ دامەزراندنی نمای کەسێتی دەبنە یەك. دوایی لایەنی دەروونی مێشك بەسەرنجدان بەهەڵسەنگاندنی سۆزداریانەی جۆری کەسێتی بەرامبەرەکەی دەستدەکات بەهەڵسەنگاندنی کاریگەرییە باشەکانی بەسەر ئێمەوە. ئەم کۆدانە دیمەنێکی روونتر لە یەکێك لەو چوارده کەسایەتیانە دەخەنە بەرچاو. کاتێك ئێمە نهێنی ئەم کۆدانە دەکەینەوە، دیارە من لێرەدا سەبارەت بەتایبەتمەندییەکانی دەنگ و قسە، جوڵەی جەستە و زمانی روخسار قسە دەکەم، دەتوانین کارێك ئەنجام بدەین.

دادوەری کردنی کەسێك تەنها لەرووی رواڵەتەوە، وەك ئەوەی کتێبە سەرەتاییەکان لەمبارەوە کارێکی وایان ئەنجامداوە، زۆر مەترسیدارە و درێژە بەهەڵاواردنی رەگەزی دەدات. ئەم کتێبە لەسەر ئەو باسە ناڕوات بەڵکە بۆ هاوکاریکردنی ئەو کەسانە هاتۆتە ئاراوە نەك بۆ راونانیان. ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات تا هێما بەرێکراوەکانی کەسانی تر وەربگرن تا بۆتان دەربکەوێت قازانج یان زیانەکانی چین. ئێوە بەسەرنجدان بەو کەسایەتیەی هەتانە، هەندێك هەڵسوکەوت لەخەڵکدا دەبینن کە بەلای ئێوەوە شیاوی قەبوڵ یاخود رەتکردنەوەیە. بۆیە ئەم کتێبە یارمەتیتان دەدات بڕیارێکی دروست دەربارەی کەسێکی دیاریکەر لەژیانی خۆتاندا بدەن.

گوێدان بەکۆدی قسە

ئەگەرچی دەنگتان تەنها سەرەداوێکی بچوکتان دەداتێ بۆ دۆزینەوەی راستیەکانی ناختان، بەڵام ئەو وشانەی بەکاریان دەهێنن و ئەو قسانەی کە دەیانکەن، زۆر گرنگن. مەبەستی راستەقینەی خەڵك لەقسەکانیان چییە؟ ئایا ئەوان راستگۆن؟ ئایا پێناسەکانی ئەوان ئانە و تەشەری لەگەڵدایە، واتە ئەو پەسنانەی دەیدەن لەبنەرەتدا

تانەلێدانە؟ ئایا لەپاش ملتان قسە دەکەن؟ ئایا ئەوان هەمیشە دەربارەی خەڵك قسە دەکەن؟ ڕێزمان و وشەکانیان چۆنن؟ ئایا بەڕاستی ئەم کەسانە قسەی دروستیان لەزار دێتە دەر؟

بیستنی کۆدی ئاهەنگدار

چۆنیەتی دەنگی ئێوە سەرەداوێکی گرنگە بۆ نیشاندانی خۆتان. کاتێك بەتەلەفۆن قسە دەکەن، ئەم مەسەلەیەتان زیاتر بۆ روون دەبێتەوە. لەناکاو ئێوە لەو بەری هێڵەکەوە هەستێك لەدەنگی ئەو کەسە وەردەگرن. کۆدی ئاهەنگدار لەگەڵ ئاوازی دەنگ هاوئاهەنگە. لایەنەکان زۆر لێکدەچن بەڵام ئێوە زۆر سەرنجتان پێنەداوە. ئەم لایەنانە بریتین لە بەرزی دەنگ یاخود نزمی و بڵندیەکەی، چییەتی دەنگ واتە ئایا ئەو کەسە منگە منگ دەکات یان نا، لەکۆتایی قسەکاندا دەنگی نزم دەبێتەوە، دەقیژێنێت. دەنگی قەبە، جدی، گیراو، بەهەناسە، ئاهەنگدار، پتەو، بێ رۆح، بەجۆش، نیگەران، هێرشکەر، دڵنشین یان پچڕ پچڕە و بڵندی و ئاستی قسەکانی کەسێك سەرەتا پەیوەندی بەلایەنە تەکنیکیەکانی شێوازی قسەکردنی ئەوەوە هەیە.

سەرنجدان بەکۆدی زمانی جەستە

کۆدی زمانی جەستە وردەکارییە تایبەتیەکانی کەسێکە کە لەڕێگەی چۆنیەتی رۆیشتن، دانیشتن و هەستانی ئەو کەسەوە دەردەبڕدرێت. پێگەی سەر، بەشێکی سەرەکییە لەلێکدانەوەی کۆدی زمانی جەستەدا و هەرووەها چۆنیەتی بەکارهێنانی دەست و قاچەکانیش. بۆ نمونە کاتێك کەسێك دادەنیشێت چەندە جێگە داگیر دەکات و تا چەند نزیکی ئێوە دادەنیشێت؟

وردبونەوە لەکۆدی جوڵەی روخسار

هەر روخسارێك کۆمەڵێك جموجوڵی هەیە و ئێمە خەڵك لەڕووی جوڵەکانی روخساری دەخوێنینەوە. کۆدی جوڵەی روخسار، رەنگدانەوەی جوڵەی روخسارە

لەکاتی قسەکردن و گوێداندا. بەرکەوتنی چاو بەئەندازەی جۆنیەتی کۆنترۆلکردنی زار گرنگی هەیە. ئایا ئەو کەسە لەکاتی گوێداندا زاری گردۆتەوە یان لێوەکانی قوچاندوە؟ ئایا ئەو کەسە لەکاتی قسەکردندا نێوچەوانی لێکدەنێت، نیگای خۆی وەردەسوڕێنێت یان بەرکەوتنی چاوی هەڵدەبڕێت؟ وردبونەوە لەجوڵەی روخسار دنیایەکی نوێ لەخوێندنەوەی ئەو شتانەی کەسێک بەڕاستی دەیانڵێت، دروست دەکات. هەر کام لەم هەڵسوکەوتانە بەئەندازەی کتێبێک دەربارەی کەسەکان قسەیان پێیە.

لەبەشەکانی دیکەی ئەم کتێبەدا، باس لەوە دەکەم کە چ شتێک لەجوڵەی روخساری کەسەکانەوە فێر دەبین. ئینجا ئێمە ئەو سەرمەشقانە هەڵدەسەنگێنین، بۆ نمونە ئەگەر کەسێك فشاری بۆ چەنەی خۆی هێنا یان وێکهێنا، جوڵەی سارد یان بێ هەستی هەیە یان زۆر بەجۆشە. مەبەستی چییە، هەروەها ئێمە گرنگی سووربوون یاخود سپی بوون، ئەبلەق مان و جوڵەی نائیرادی روخسارمان بۆ دەردەکەوێت و تێدەگەین ئەگەر چاوەکان لەکاتی قسەکردندا زۆر کراوە بوون، کاتێك سووڕان، ئەگەر کەسەکە زمانی گەست و لووتی گنجی تێکەوت، مەبەستی چییە؟

دواجار ئێمە فێر دەبین بوونی روخسارێکی دڵنیاکەرەوە چ مانایەکی هەیە.

بیانخوێننەوە و سەرنجیان بدەنێ

زۆر گرنگە ئێوە لەهەر باروودۆخێکدا بەدروستی شێوازی هەستێکی گرنگ دیاری بکەن. بەمجۆرە ئێوە دەتوانن سوود لەکۆدی جوڵەی روخسار و زمانی جەستەتان وەرگرن، ئینجا بەخێرایی دەتوانن شێوازی نێگەتیفی هەر کەسێك بخوێننەوە. بۆیە ئێوە زیان نابینن و بەتایبەت زڵلەی هەستتان بەرناکەوێت.

هەرچەند رۆشنبیری دیاردەیەکی بەرزە بەڵام من بەتوندی پێداگری لەسەر ئەوە دەکەم کە خۆتان لەو کەسانە دوورەپەرێز بگرن کە دەبنە هۆی رۆشن بوونی سیستەمی زەنگی مەترسی دەمارەکانتان. جا چ پێتان خۆش بێت یان نا لەکۆمەڵگادا کەسانێکی ژەهراوی هەن کە دەتوانن زیانتان پێ بگەیەنن. ئەم کەسانە رەفتاری

تایبەتیان هەیە کە زیانی بۆ ئێوە هەیە و زەبر لەسەلامەتیتان دەدات. هەڵبەتە زۆر سرووشتیە کە نابێ هەموو کەسمان خۆش بوێت و سەبارەت بەهەر کەس هەستێکی باشمان هەبێت وەکچۆن هەموو کەس نابێت ئێمەی خۆش بوێت و هەستێکی باشی سەبارەت بەئێمە هەبێت.

یەکەم پرسیار کە دەبێ دوای خوێندنەوەی کەسێك لەخۆتانی بپرسن، ئەمەیە: ئەوانی تر چ هەستێك لەئێمەدا دروست دەکەن، باش یان خراپ؟ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سادەیە، لەغەم و خەفەت رزگارتان دەکات. زۆربەی خەڵك هەرگیز پرسیارێکی وەها لەخۆیان ناکەن و بەتەنهایی هەر کارێکی حەزیان لێی بێت، ئەنجامی دەدەن. ئەگەر سەبارەت بەکەسێك بەردەوام هەستێکی خراپتان هەیە، دەبێ لەخۆتان بپرسن بۆچی دەتانەوێت لەلای بن. بۆ نمونە ئەگەر بڕیارتاندا لەگەڵ کەسێکدا کار بکەن و ئەم پرسیارە سادەیەتان لەخۆتان پرسی، لەماوەیەکی درێژخایەندا خزمەتێکی گەورەتان بەخۆتان کردوە.

بەکارهێنانی مێشکتان

چرکەی هەستدار و ئاهەنگدار

دۆزینەوەیەکی تازە نیشانی داوە دەمارەکانی گاسەسەر کە لەناو مێشکدان، هەم جوڵەی روخسار و هەم شێوازە دەنگدارەکان کۆنترۆڵ دەکەن. یانی هەمان ئەو پاڵنەرەی کە دەبێتە هۆی جوڵەی روخسار، دەنگی کەسەکانیش کۆنترۆڵ دەکات. لێرەدا ئەم مانایە کە من پێدەڵێم چرکەی دەنگدار، دەردەکەوێت. تەنانەت ئەگەر ئێوە هەوڵبدەن هەستەکانی خۆتان بشارنەوە، هەستە راستەقینەکانتان لەرێگەی جوڵەی روخسار و دەنگەوە هاوار دەکەن.

ئێوه و پەیوەندییە دەمارییەکانتان

وای دابنێن کەسێک جەڵتەی مێشک لێی داوه و بەشی چەپی مێشکی کە بەرپرسی کۆنترۆڵی قسەکانە، زەبری بینیوه. کە ئەو بەشە لەمێشک زەبری بەربکەوێت، مێشک دەبێ زۆرتر کار بکات و هاوکاری لەبەشەکانی بەرامبەر بخوازێت. لەئەنجامدا کاتێک کەسێک کە جەڵتەی مێشک لێی داوه، قسە دەکات وشەکان بەئەستەم، یان دوای بێدەنگییەکی کورت یاخود بەلالەپەتی دێنە دەر. کەسی ناوبراو بۆ ئەوەی وشەکان ببیسێ، ماناکەیان وەربگێڕێت و بیر لەقسەکان بکاتەوه، لەپەیوەندییە دەمارییەکان کەڵک وەردەگرێت و ناوچەی قسەکردن لەرێگەی دەمارییەوه هاندەدات لەپێناو کۆنترۆڵی جوڵەی روخسار لەبەشی راستی مێشکیدا. درۆزنێک بەرێژەیەکی کەمتر سەمایەکی دەماری یەکسانی لەمێشکدایە، ئەگەرچی بۆ وەرگرتنی ئەم بابەتە پێویستی بەلێهاتووییەکی تایبەت هەیە.

وابزانن ئەوەندە هاوئاهەنگن لەگەڵ هەستەکانتان کە زۆر بەئاسانی دەتوانن ئاگاداری ئەم گواستنەوانە بن، لەکاتێکدا ئەم گواستنەوانە لەجوڵەیەکی بچووکدا لەروخساری مرۆڤ یاخود گۆڕانێک لەشێوازی قسەکردنیدا دیار دەبێت و بەمجۆرە دەتوانن لەمەبەستەکەی تێبگەن. ئێوه فێر دەبن کە چۆن بەخێرایی ئەو پەیامانە بخوێننەوه کە ئەوانی تر دەیاننێرن، تەنانەت ئەگەر ئەوان نەیانەوێت بەو پەیامانە بزانن، تەنانەت کەسێکی زۆر کەمزەش دەتوانێت بەئاسیتی چوار کۆدی پەیوەندی پەیامی ئەوانی تر بخوێنێتەوه.

تەنها مێشکێک هەیە نەک دوان

خەیاڵی هەڵە لەلایەن نووسەری هەندێک کتێب بۆ خەڵک دروست بووه بەتایبەت ئەوانەی دەربارەی جیاوازییەکانی نێوان دوو رەگەزی نێر و مێ دەنووسن. من بەتایبەت پێم باشە دەربارەی مێشکی راست و چەپ قسە بکەم. بەشی چەپی مێشک بەمێشکی ژن و بەشی راستی مێشک بەمێشکی پیاو وەسف دەکەن. ئەم زانیارییانە

هەردوکیان هەڵەن و خەڵك لاڕێ دەكەن. لەڕاستیدا كاركردی مێشك وەك مێشكێكی ئاڵۆزی یەكگرتوو، نیوەی ڕاست و چەپ لەخۆ دەگرێت كە هەڵبەت ئەم دوانە لێك جیا نین.

مێشك بەچینێك داپۆشراوە و تیایدا چوار بەش هەیە كە هەركامیان ئەركێكی تایبەتی بەئەستۆوەیە. بەشی پێشەوە بەرپرسی وەرگرتنە، بەشی دەرەوە بەرپرسی زانیاریی هەستدارە. بەشی ناوەوە بەرپرسی بینایيە و بەشە بازنەییەكەی بەرپرسی ڕاگرتنی قسە، زمان و بیستنە. بەڵام لێكۆڵینەوەكان نیشانیان داوە كە زۆربەی كردارەكان دەگۆڕێن.

نموونەكانی دەنگ یان قسە سەرەتا لەبەشی چەپی مێشك كە بەرپرسی دروستكردنی قسە یان زمانە و لەچەند ناوچەیەكی مێشك بەناوی "بروكا" و "فرۆنیكا"وە سەرچاوە دەگرن. ناوچەیەك لەكۆتایی مێشك هەیە كە پێی دەوترێت سیستەمی دەست و قاچ و تیایدا سیتەمی دەماری هاودەرد و ئەوپەڕی هاودەرد هەن كە دەرفەتی ئەوە دەرەخسێنن كاتێك گوێ لەقسەی ئەوانی تر دەگرین، قسەی تایبەت ببیستین یان ئاشنا و غەریب لێك جیا بكەینەوە و وەڵامی سۆزدارییانە بدەینەوە. هەندێك لەو وەڵامە سۆزدارییانە پۆزەتیفن و هەندێكیان نێگەتیف. سیستەمی دەست و قاچ ئەو دەرفەتەمان پێدەدات تا درك بەتوڕەبوون، عەشق، خۆشی، بێزاری، كینە و ناڕەحەتی بكەین. دەنگی تایبەت و شێوازی قسەكردنی كەسێك هەستی خراپ دروست دەكات و هەندێك ئاواز و وشەش دەبنە هۆی دروستبوونی هەستی سۆزداری پۆزەتیف لەمرۆڤدا.

زۆربەی بەشەكانی مێشكتان بەكار بێنن

ئەو لێكۆڵەرانەی لەسەر ئایدیای میدیتەیشن كار دەكەن، بۆیان دەركەوتوە كە زۆر ناوچەی نەدۆزراوە لەمێشكدا هەیە كە لەڕێگەی چڕبونەوە و پشتبەستن بەشێوازەكانی بیركردنەوە، دەنە دەدرێن. كاتێك ئێمە ئهێنیەكانی مێشكێكی ئەكتیف

درک بکەین و فێری بەکارهێنانی پێکهاتە و کارکردەکەی بووین، تێدەگەین ئەگەر ئەم خاڵە تایبەتیانە پەرە پێبدەین ئەوا لەژیانی رۆژانەماندا زیاتر سوودمەند دەبین.

بەفێربوون و دۆزینەوە و هاندانی ناوچەکانی هەست لەمێشکدا دەتوانین ژیانێکی پربەرهەم تر و سوودمەندترمان هەبێت. هەروەها نیشانە مەترسیدارەکان زووتر دەناسین و تێدەگەین چ کەسێك هاورێیەکی باشترە بۆ ئێمە یان چ کەسێك دەیەوێ فریومان بدات.

ئێمە دەبێ زۆرتر دەربارەی کارکردی مێشك خۆمان و تێکەڵبوونی هەردوو بەشەکەی مێشکمان زانیاریمان هەبێت: بەشی سەرەوەی مێشك شوێنێکە کە تیایدا بەئاشکرا زانیارییەکان دەبینین و دەبیستین و بەشی خوارەوەی مێشك کە سیستەمی دەست و قاچە، شوێنێکە تیایدا حاڵەتەکانی بینین و بیستن هەست پێدەکەین. ئێمە بەراهاتن و سەرنجدان بەهەستەکانمان دەتوانین ئەم تێگەیشتنە دەستبەر بکەین و ئەم دەستنیشانکردنە لەدرێژخایەندا سوودێکی زۆری بۆ ئێمە بەدواوە دەبێت.

خاتوو جۆنز دەنگی قەبەی هاوسەرەکەی لەبەشی سەرەوەی مێشکیدا دەبیستێت و ئەم زانیاریانە لەنێوەی چەپی مێشکیدا جیا دەکاتەوە کە لەوێ لەروانگەی فیکرییەوە تێدەگات مێردەکەی بەهەڵە لەقسەکانی ئەو گەیشتوە. کەواتە خاتوو جۆنز بەو بەشەی مێشکی راشکاوانە ئاڕایشتی خانمێك لەسەر یەخەی مێردەکەی و ژنێکی تر دەبینێت.

ئێستا ئەم خانمە بەبەشی هەرە قووڵی مێشکی دەتوانێت سەرجەم ئەو شتانەی بەچاو بینیویەتی یان بیستویەتی، هەست پێبکات. ئەو تورەیی پاش خیانەتی مێردەکەی، نیرەیی بەژنانی تر و بێزاری لەکۆتایی هاتنی پەیوەندیی هاوسەرگیرییان هەست پێدەکات. بۆیە کاتێك جۆنز هەر دوو بەشی مێشکی هاوکات دەکاتە یەك، خێرا لەم هەستانە تێدەگات.

ئاگادار بن زللەی سۆزداریتان لێنەدرێت

خوێندنەوەی بیری کەسانی تر ئەزموونێکی زۆر هەستدارە. تەنها دۆزینەوەی کۆدەکانی پەیوەندی و لێکدانەوەی جۆری کەسێتی مرۆڤ بەس نییە، بەڵکو پێویستە روون بکرێتەوە کە ئایا ئەو جۆرە کەسایەتیەتان خۆش دەوێت یان ئەم کەسایەتیە چ کاریگەرییەکی لەسەر هەستەکانی ئێوە هەیە.

زۆربەی کاتەکان ئێمە سەرنج نادەینە هەستەکانی ناودەمان و زۆربەی هەرە زۆری خەڵك نازانن چۆن ئەم کارە ئەنجام بدەن. لەوانەیە ئەم کارە هەندێك مرۆڤ گێژ بکات بەتایبەت ئەگەر پێشتر رووبەڕووی هەلومەرجێکی بەمجۆرە نەبووبێتەوە. هەندێك کەس لەناو بنەماڵەیەکدا گەورە بوون کە دەربڕینی سۆز بەلایانەوە زۆر نامۆیە لەکاتێکدا لەناو هەندێك خێزاندا دەرنەبڕینی هەستەکان، خراپە.

ئەگەرچی ئێمە ئەو توانایی دەمارییەمان هەیە کە بەبینین یان بیستنی ئەوە شتەی خۆشمان دەوێت یان نیمانە، پەرچەکردارمان هەبێت، بەڵام ئەم کارە ئەنجام نادەین.

بۆچی زۆربەمان کە رووبەڕووی گرفتێك دەبینەوە، خێرا پەرچەکردان نیشان نادەین؟ بۆچی دەهێڵین درەنگ بێت؟ بۆچی لەهەڵبژاردنی کەسانی نادروستدا هەڵەی وێکچوو ئەنجام دەدەین؟ بۆچی لەڕوانگەی سۆزدارییەوە زللەمان لێدەدرێت و بەم بارودۆخە سەرسام دەبین.

ئەگەر کەسێك بەرەو لاتان بێت و لەناکاو زللەیەکتان لێبدات، بێگومان شۆك دەبن و لەوانەیە هێندە سەرسام بن کە نەتوانن لەجێگەی خۆتان بجوڵێنەوە. ئەمە هەمان ئەو رووداوەیە وەك بەسەر کەسێك هاتبێت کاتێك خەڵك زللەی سۆزدارییان لێدەدات یان نارەحەت دەبن کاتێك کەسێك جنێویان پێدەدات یان قسەی ناشیرینیان پێدەڵێت.

هەندێکجار وەڵامەکانتان سەبارەت بەو شتانەی دەیانڵێن و ئەنجامیان دەدەن، لەخەیاڵی خۆتاندا نییە و خۆزیا دەخوازن ئەو روداوە هەمیسان دووبارە بێتەوە بەڵام

ئێوە سێ رۆژ دواتر پەرچەکردارێك لەخۆتان نیشان بدەن و ئەویش لەکاتێکدا کەئێوە لەمەبەستی راستەقینەی بەرامبەرەکەتان گەیشتبن.

ئەگەر زللەیەکی سۆزداریمان لێدبدەن شۆك دەبین، چونکە زۆربەمان ناتوانین بڕوا بکەین ئەم رووداوە هاتۆتە پێش. بۆیە لەڕوانگەی سۆزدارییەوە بێ هەست دەبین و بەهیچ شێوەیەك ناتوانین پەرچەکردارێك لەخۆمان نیشان بدەین.

بەبوونی هاوڕێیەکی وەك ئەو، پێویست بەدوژمن ناکات

پائۆل پانزە ساڵ زیاتر بوو ساندرای دەناسی. ئەوان پێکەوە کاریان دەکرد و بەڕێزەوە لەگەڵ یەکتریدا هەلسوکەوتیان دەکرد. ئەوان هەمیشە پرسیاریان لەخێزانی یەکتر دەکرد و قسەی کورت و خۆشیان لەسەر زار بوو. ئەوان تەنانەت دیاری کریسمەسیشان بۆ یەکتری دەکڕی و بنەماڵەی یەکتریان بۆ شێو بانگهێشت دەکرد.

پائۆل هەموو کۆششەکانی بۆ دەربڕینی خۆشەویستی خۆی بەشێوازی جۆراوجۆر بۆ ساندرا بەکار دێنا. لەڕاستیدا پائۆل کەسێك بوو کە دەربارەی ئیشێکی باشتر لەکۆمپانیایەکی نوێدا پەسنی ساندرای دا. بۆیە ساندار بوو بەخاوەنی ئەم ئیشە و مووچەکەی سێ بەرامبەر بەرز بۆوە.

پائۆل نەیدەتوانی حسابی ئەوە بکات کە چەند جار یارمەتی ساندرای داوە تەنانەت زۆر جار بچوکترین قازانجی خۆیشی تێدا نەبوو. ئەم شتانە بەلای ئەوەوە گرنگ نەبوون و تەنها دەیویست هاوڕێیەکی باشی هەبێت و ئەمەش کارێکە کە دۆستان و هاوڕێ باشەکان لەپێناو یەکتریدا ئەنجامی دەدەن. هەروەها پائۆل وای بیر دەکردەوە ئەگەر رۆژێك لەڕۆژان گرفتێکی بۆ دروست بوو، ساندراش بەمجۆرە بەهانایەوە دێت.

سەرئەنجام رۆژێك پائۆل پێویستی بەو هاوکارییە هەبوو. پائۆل داوای لەساندرا کرد پەیوەندی بەناسیاوێکی بگرێت بەبۆنەی کارێکەوە. دوایش پائۆل خۆی تەلەفۆنی بۆ ئەو پیاوە دەکرد و پێی دەوت چاوەڕێی تەلەفۆنێکی ساندرا بێت و ساندراش تەنها لەلای ئەو پیاوە پەسنی پائۆلی دەدا و هیچی تر.

کاتێك پاتۆل داوای لەساندرا کرد، لەناکاو ساندرا وشك بوو، زاری لێکداپچڕا، گنج کەوتە نێوچەوانییەوە و برۆکانی وێکنا. ئینجا ساندرا سینگی ساف کرد و پاتۆلیش تێنەگەیشت کە ئەو هەرگیز تەلەفۆن بۆ هاوڕێیەکەی ناکات.

پاتۆل بەدۆزینەوەی ئیشێکی باشتر بۆ ساندرا ژیانی ئەوی باشتر کردبوو و زۆر چاکەی تری دەرهەق بەساندرا ئەنجام دابوو، بەڵام ساندرا ئەوەندە خۆویست بوو کە وەڵامی ئەو چاکانەی نەدایەوە. ئەم ئەزموونە زللەیەکی سۆزداری بوو بەر پاتۆل کەوت.

دێوی ئیرەیی جارێکی تر زەبری خۆی دەوەشێنێ

مارێن و جولی لەمناڵییەوە پێکەوە هاوڕێ بوون. ڕۆژێك مارێن بەجولی وت دەیەوێت لەگەڵ پیاوێکی خۆشەویستدا زەواج بکات. کاتێك جولی بەشێوازێکی سارد وەڵامی دایەوە "زۆر باشە" مارێن بڕوای نەکرد. ئینجا جولی بەئەنقەستەم ناوی زاری قووت دا و بزەیەکی توڕەی هێنایە سەر لێو، بەشێوەیەك کە ددانەکانی دەرنەکەوتن و حاڵەتی ڕوخساری زۆر سارد بوو.

وەرگێڕانی ئەم هەستانە: "من زۆر ئیرەییت پێ دەبەم و ناتوانم تەحەمولی ئەم بارودۆخە بکەم. من تەنها بیر لەخۆم دەکەمەوەو بەختەوەریی تۆم بەلاوە گرنگ نییە" بێگومان مارێن ئەم پەیامەی وەرگرت. ئەو سڕ ببوو و نەیدەزانی چ بڵێ و چی بکات. چونکە زللەیەکی سۆزداری لێدرابوو.

ئێمەش وەك پاڵەوانانی ئەم چیرۆکانە، شۆکی ئەم ئەزموونانە وا بێ هەستمان دەکات کە ڕووداوەکە نابینین بەڵام کاتێك دەگەڕێینەوە سەر حاڵەتی ئاسایی و دەزانین چی ڕوویداوە، ئەم ژانە سۆزدارییە هەست پێدەکەین و ژانێکی زۆرمان پێدەگات. هەندێکجار ناتوانین بەرگەی ئەم ئازارە بگرین، بۆیە چاوپۆشی لێدەکەین و خۆمان وا نیشان دەدەین هەرگیز هیچ شتێك ڕوووینەداوە. ئەگەر درێژە بەم کارە بدەین، بەڕاستی نەخۆش دەکەوین.

هەست بەنیشانەکان بکەن

زۆربەمان کاتێك هەست بکەین رووداوێکی خراپ خەریکە روو دەدات، زۆرمان پێ سەیر نابێت و دواجار رووداوەکەش روو دەدات. بۆیە ئەگەر بتوانین حاڵەتی روخسار، جوڵەی جەستە یان شێوازی دەربڕین و قسەی بەرامبەرەکەمان بخوێنینەوە، دەزانین چ شتێك روو دەدات. ئێمە دەزانین کە دەردەکرێین بەر لەوەی رووداوەکە بێتە پێش چونکە لەزاری سەرۆك یان تەنانەت جێگرەکەی هەستمان پێکردوە.

جیپ لەڕووی قسەکانی جێگری بەڕێوەبەر کە بەتەلەفۆن ئەحواڵی پرسیبوو، تێگەیشت کە بەڕێوەبەرەکەی دەیەوێت فەسڵی بکات. جێگری بەڕێوەبەر هەرتم بەبیستنی دەنگی جیپ خۆشحاڵ دەبوو، بەلام ئەمجارەیان شێوازی قسەکردنەکەی جیاواز، قەبە و ناسك بوو. بۆیە جیپ هەر بەبیستنی ئەو دەنگە تێگەیشت کە لەو شوێنە دەردەکرێت.

ئەو پێی وابوو دوای تێپەڕبوونی ماوەیەکی زەمەنی ئەم هەواڵەی بەگوێ دەگات. جیپ هێنایەوە بیر خۆی کە لەنێوان خۆی و بەڕێوەبەرەکەدا مەودایەکی گەورە دروست بوە. هەستی دڵسۆزی، دەربڕینی هەست و گاڵتە و گەپ لەدەوروبەری بەئاشکرا دەبیندرا. بەڕێوەبەر سەیری جیپی نەدەکرد. روخساری بەتایبەت لەدەوروبەری چاوو زمانی پان ببۆوە. لەوێدا بەڕێوەبەر هیچ شتێکی پێ نەبوو بەجیپی بڵێت لەکاتێکدا پێشتر دنیایەك قسەی دڵخۆشکەر لەزاری دەهاتە دەر. بۆیە کاتێك بەڕێوەبەر وتی ئیتر پێویستی بەخزمەتی ئەو نەماوە، هەر چەند نائومێد و پەست بوو، بەلام نەبووە مایەی سەرسوڕمانی.

جیپ ئامادە بوو، چونکە تەواوی مێشکی بەکار هێنابوو و بەباشی لەبارودۆخەکە گەیشتبوو. ئەو دەیزانی چاوەڕوانی چیدەکات. جیپ ئەو بەشەی مێشکی بەکار هێنا کە ئەرکەکەی بینین و بیستنی پەیامە نێگەتیڤەکانی بەڕێوەبەر و جێگرەکەی لەئەستۆیە و لایەنە ناوکییەکانی مێشکی بۆ ئەزمونی هەستەکان دەکار هێنا.

بۆیە تا بەباشترین شێوە سود لەهێزی مێشکتان وەربگرن، زووتر دەتوانن بەخوێندنەوەی بیری ئەوانی تر پەی بەحەقیقەت بەرن.

پێشخستنی هێزی خوێندنەوەی فیکری کەسانی تر

راپرسی دەربارەی خوێندنەوەی فیکری کەسانی تر

ئایا دەزانن چ شتێك بۆ لێهاتوویی لەخوێندنەوەی فیکری ئەوانی تر پێویستە. لەم بەشەدا کۆمەڵێك پرسیارتان ئاراستە دەکرێت کە هەر کامیان دوو وەڵامیان هەیە. ئێوە دەبێت لەناو ئەو دووانەدا وەڵامێکی دروست هەڵبژێرن کە تایبەتمەندیی ئێوەیە.

١. چۆن لەگەڵ رابردوودا هەڵسوکەوت دەکەن؟

ا ـ زۆر خێرا ئەزموون لەوانەکانی رابردوو وەردەگرن.

ب ـ رابردوو لەبیر دەکەن و بەشێوەیەکی تایبەت و جیاواز لەهەر بارودۆخێك دەڕوانن.

٢. چۆن گوێ لەقسەی ئەوانی تر دەگرن؟

ا ـ بەوردی گوێ دەدەنە قسەی ئەوانی تر و بارستایی قسەکانیان هەڵدەسەنگێنن.

ب ـ زۆر جار لەبیرتان دەچێت ئەوانی تر چییان بەئێوە وتوە بەڵام واتای گشتی قسەکانی خەڵکتان لەبیر ماوە.

٢. چەندە وردبینن؟

ا ـ زۆر وردبینن و بەسەرنجەوە لەدەوروبەری خۆتان دەڕوانن.

ب ـ سەرنج نادەنە خاڵە وردەکان بەڵام خاڵە گشتییەکان وەردەگرن.

٤. چۆن هەستی خۆتان دەردەبڕن؟

ا ـ بەڕاستی هەستەکانی خۆتان دەردەبڕن.

ب ـ ئەگەرچی بەهەستەکانی خۆت دەزانیت، بەلام هەمیشە دەریاننابڕیت و زۆرتر لای خۆت هەڵیاندەگریت.

٥. لەگەڵ خەڵکیدا چۆن رەفتار دەکەیت؟

ا ـ وا دێنە بەرچاو کە خۆشەویست و لەبەر دڵانن.

ب ـ ئێوە لەو کەسانەن کە سەبارەت بەخەڵك بەپارێزەوە نزیك دەبن و گومانتان لێیان هەیە.

٦. چۆن خۆت لەگرفتەکان دەرباز دەکەیت؟

ا ـ دەزانیت کە هەرچی رووبدات، رزگارت دەبێت.

ب ـ دەزانیت ئەگەر شتێکی خراپ روویدا، زۆر جار رێگەی رزگاری لەخۆت دەپرسی.

٧. چ شتێك زۆر خۆشحاڵتان دەکات؟

ا ـ زۆر جار بەئەزمونکردنی بچوکترین شادی لەژیانتدا خۆشحاڵ دەبیت.

ب ـ کاتێك رووداوی گەورە و سەرنج راکێشتان بۆ هاتە پێش، خۆشحاڵ دەبن.

٨. تا چەند سەرنج دەدەیتە ئەوانی تر؟

ا ـ تۆ هەمیشە ئەو کەسانە دەناسیت کە هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەیت.

ب ـ بەگشتی ئەو کەسانە ناناسیت کە هەڵسوکەوتت لەگەڵیاندا هەیە و نائومێدی سەبارەت بەئەوانی تر.

٩. تا چەند لەکارەکەتدا شارەزای؟

ا ـ بڕیارە باشەکانتان لەکارکردندا زیاتر بووە لەبڕیارە خراپەکانتان.

ب ـ بڕیارە لاوازەکانتان لەکارکردندا زیاتر بووە لەبڕیارە باشەکانتان.

١٠. چۆن بڕیار دەدەن؟

ا ـ زیاتر بەتەنها بڕیار دەدەن و گوێ لەقسەکانی خۆتان دەگرن.

ب ـ ئێوە بەگشتی دوای گوێگرتن لەقسەی ئەوانی تر و هەروەها وەرگرتنی پەندەکانیان بڕیار دەدەن.

١١. چ جۆرە پەیوەندییەکتان لەگەڵ خەڵکیدا هەیە؟

ا ـ لەگەڵ هاوڕێیاندا پەیوەندییەکی نزیکتان هەیە.

ب ـ ئاشنای زۆرتان هەیە بەڵام زۆر لەخەڵك نزیك نابنەوە.

مانای ئەم وەڵامانە

ئەگەر ئەو وەڵامانەی هەڵتانبژاردوە، زیاتر لەگرووپی (ا) دان تا گرووپی (ب)، ئەوا ئێوە دەبنە بیرخوێنەرێکی گەورە. ئەگەر ئێوە یازدە وەڵامی (ا)تان دایەوە، کەسێکی بەرچاو رون و وشیارن کە پێشبینیتان باشە، مێشکتان پەرتەوازە نییە و لەژیانتاندا باش دەچنە پێش.

ئەو کەسانەی نۆ تا دە وەڵامی (ا)یان داوەتەوە، ئەوانیش باشن.

ئەو کەسانەی شەش، حەوت یان هەشت وەڵامی (ا)یان هەڵبژاردوە، بیرخوێنێکی مامناوەندن و بۆ باشکردنی توانایەکانیان پێویستیان بەپرۆڤەی زیاتر هەیە.

ئەو کەسانەی سێ، چوار یان پێنج وەڵامی (ا)یان هەڵبژاردوە، بۆ ناسینی ئەوانی تر پێویستیان بەپرۆڤەیەکی زیاتر هەیە. هەڵەی ئەو کەسانە زۆر لەوە زیاترە کە بەسەند بکرێت و نازانن بۆچی ئەم هەڵە ویکچووانەیان دووپات کردۆتەوە. هەروەها ئەو کەسانەی یەك یان دوو وەڵامی (ا)یان هەیە، گرفتێکی زۆر گەورەمیان هەیە. ئەوان بەردەوام بەدەمامك دەڕۆنە ئەملا و ئەولا و بەردەوام قوربانی ئەوانی ترن، بۆیە متمانە یان هێزی جەوهەرییان زیانێکی زۆری بەرکەوتوە.

ده تایبه تمەندی بیرخوێنەرە گەورەكان

ئەو كەسانەی فیكری ئەوانی تر دەخوێننەوە متمانەیان بەغەریزەكانی خۆیان هەیە و خاڵی هاوبەشیان زۆرە. لێرەدا ئاماژە بەهەندێك لەتایبەتمەندییەكانی ئەو كەسانە دەكەین. فێربوون و بەكارهێنانی ئەم تایبەتمەندییانە بكەنە ئامانجی خۆتان.

١. ئەوان سوود لەئەزموونەكانی رابردویان وەردەگرن و دووجار هەڵەیەك دوپات ناكەنەوە. ئەم كەسانە راشكاوانە ئەو ساتانە دێننەوە یاد كە لەهەڵسوكەوتە نێگەتیڤەكاندا چ هەستێكیان هەبوە. ئەم هەڵوێستە، هەستێكی نێگەتیڤی بەهێز لەواندا دروست دەكات كە دڵنیان جارێكی تر روداوێكی وەها نایەتە پێش.

٢. ئەوان لەكاتی قسەكردندا سەرنجێكی تایبەت دەدەن بە شێوازی دەربڕین و حاڵەت و ئەو شتانەی خەڵك دەیانڵێت، چونكە ئەم كارە بیرهێنانەوەی وردی قسەكانی ئەوانی تریان بەلاوە ئاسان دەكات.

٣. ئەوان هەمیشە ئاگاداری پەرچەكرداری خەڵكن وەك جوڵەی جەستە، حاڵەتی روخسار و دەموچاو، بەمشێوەیە لەهەستی خەڵك سەبارەت بەخۆیان و ئەوانی تر تێدەگەن.

٤. ئەوان لەدەربڕینی هەستەكانیان لەتوڕەبونەوە بگرە تا عەشق و ترس و ماندویەتی ناترسن چونكە دەزانن لەهەر بارودۆخێكدا چ هەستێكیان هەیە.

٥. ئەوان بەڕادەیەك لەروداوەكانی دەوروبەریان ئاگادارن كە نابنە قوربانی هەلومەرجە مەترسیدار و گوشندەكان.

٦. ئەوان دەزانن توندن و بەهۆی خاوەندارێتی ئەم زانستەوە هەست بەئاسایش دەكەن و دەزانن نەتەنها خۆیان لەمەترسی رزگار دەكەن، بەڵكو سەركەوتوش دەبن چونكە پاڵپشتیان هەیە.

٧. ئەوان لەشتە بچوكەكانیش ورد دەبنەوە و شتە گشتیەكانیش دەبینن، تەنانەت بچوكترین چێژەكانی ژیان بەتاقی دەكەنەوە.

٨. ئەوان زاكیرەیەكی باشیان هەیە كە بەسەرنجدان بەو شتانەی لەدەوروبەریان روو دەدات و تێگەیشتن لەو كەسەی بەرامبەریان وەستاوە، پێشدەكەون.

٩. بڕیاردانی دروست لەم کەسانەدا سەبارەت بەنیشەکەیان، زۆرترە لەبڕیارە نادروستەکانیان. ئەو ریسکانەی ئەنجامیان دەدەن پلان بۆ کراوە و بیری لێکراوەتەوە چونکە ئاگاداری زۆربەی وردەکاری و ڕێگاکانن کە لەبەردەمیانە. ئەوان ناکەونە ژێر کاریگەری و گوشاری هاوتەمەنەکانیان.

١٠. ئەوان دۆستایەتیەکی ڕاستگۆیانە و پتەو و پەیوەندییەکی تایبەتی نزیکتریان هەیە چونکە پەیوەندییان هەیە لەگەڵ پەرچەکردارەکانی ئەوانی تر. ئەم کەسانە باشتر دەتوانن هەست و سۆزی خۆیان دەربڕن کە ببێتە هۆی پتەوبوونی پەیوەندییەکانیان. بەهۆی وشیارییەکی ژیرانە لەژیانی خۆیاندا، ئەو دۆست و هاوڕێیانە هەڵنابژێرن کە ببێتە هۆی ئازار و توڕەبوونیان.

لەبیرتان نەچێت کە زانست، هێزە. ئێستا کە تێگەیشتن ئەو کەسەی متمانە بەدەنگی ناوەوەی خۆی بکات و بزانێت چۆن کەسەکان بخوێنێتەوە، تایبەتمەندییەکانی چین، دەتوانن درێژە بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە بدەن.

بەئەنجامدانی ئەم کارانە بۆتان دەردەکەوێت کە پێشکەوتنێکی بەرچاوتان لەتێگەیشتنی مەبەستی ڕاستەقینەی ئەوانی تر و ناوەڕۆکی سەرەکی ئەوان بەدەست هێناوە. تا زیاتر زانستی خۆتان بەکار بێنن، ئاسان تر و لەماوەی ١٠ چرکە دوای بینینی کەسەکان، مرۆڤە ڕاستگۆ و درۆزنەکان لێک جیا دەکەنەوە. وەک ئەوەی تیشکی ئیکستان هەبێت.

لەم بڕگەیەدا من هەندێك پرۆڤەم بۆ یارمەتیدان بەپێشخستنی تواناکانی بیرخوێندنەوەی ئەوانی تر خستۆتە بەر دەستی ئێوە. ڕێك بەو شێوەیەی کە لەماوەی چەند ساڵی ڕابردوودا ئەم پرۆڤانەم لەشوێنی تایبەتی خۆم بەفێرخوازەکانم دا. ئەم پرۆڤانە بۆ بەرزکردنی ئاستی زانیارییەکانی ئێوە سەبارەت بەئەوانی تر گەڵاڵە کراون و تێڕوانینێکی وردتان بۆ بینینی کارەکانی تر و بیستنی ئەو شتانەی دەیانڵێن، پێشکەش دەکات. تا ئێوە زیاتر ئەم پرۆڤانە ئەنجام بدەن، لەخوێندنەوەی بیری خەڵك و تێگەیشتن لەبیری ڕاستەقینەیان لێهاتووتر دەبن. تا زیاتر توانایی خوێندنەوەی

فیکری ئەوانی تر لەخۆتاندا پێش بخەن، زیاتر ئەوانی تر دەناسن و جیهانی ژیانی ئێوە بەشێوەیەکی بەرچاو باشتر دەبێت.

چۆنیەتی وەستان، ڕوانین و گوێدان

ئێمە ئەو سێ بابەتە سادەیە پێشتر لەقوتابخانەی سەرەتایی فێر بووین کاتێك دەمانویست لەیاساکانی هاتوچۆدا شارەزا بووین. ئێمە فێر بووین لەبەر هێمای بوەستە، بوەستین، ئینجا بەدوای ئەو ئۆتۆمبیلانەدا ڕیز بین کە نزیك دەبنەوە و گوێ لەدەنگی ئەو ئۆتۆمبیلانەش بگرین کە دێنە پێشەوە. لەبەرچاونەگرتنی ئەم یاسا سادانە لەوانەیە گیانمان بخاتە مەترسییەوە چونکە ئۆتۆمبیلێك خۆمان پێدا دەکێشێت. ئەگەر لەکاتی خۆیدا سوود لەم یاسایانە وەرنەگرین و بەچاوی بەستراوەوە بەشەقامدا تێپەڕ بین، ئەوا ڕوبەرووی مەترسیەکی گەورە دەبینەوە و گیانی خۆمان دەخەینە مەترسییەوە.

ئەگەر ئێمە ئەو بنەمایانە بەکار بێنین بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئەوانی تردا، چی دەبێت؟ ئەگەر ئێمە بۆ وەستان، سەیرکردن و گوێدان بەخەڵك کات تەرخان نەکەین، ژیانی خۆمان دەخەینە مەترسییەوە و لەوانەیە لەلایەن کەسێکەوە زەبرێکی سۆزداریمان بەر بکەوێت.

زۆربەمان ئەگەر بۆ ساتێك وەستان، ڕوانین لەڕوخسار و جوڵەی جەستەی ئەوانی تر و گوێدان بەقسەکانیان و شێوازی دەربڕینیان کاتمان تەرخان بکردایە و هەروەها ئەگەر وەڵامی ئەو پرسیارەمان بدایاتەوە کە ئایا ئەم کەسە لەمندا هەستێکی باش یان خراپی دروست کردوە، بێگومان دوور دەبووین لەناکامیە کۆمەڵایەتیەکان.

ئەگەر ئێمە فێر بین بەر لەدەستپێکردنی پەیوەندییە تایبەتی و کارییەکانمان بوەستین، سەیر بکەین و گوێ بدەین، ئیتر شەو لەبێزارییان تل نادەین و ئەفسوسی ئەم بڕیارە خراپە و ئەوانی تر ناخۆین.

پرۆڤەی خوارەوە یەکەم هەنگاوە. لەوانەیە چەند جاری یەکەم کە ئەم پرۆڤەیە ئەنجام دەدەن، نەگونجاو بێتە بەر چاو، بەڵام دواجار بەلاتانەوە سروشتی دەبێت و بەگشتی لەهەر بارودۆخێکدا دەتوانن خێرا فیکری ئەوانی تر بخوێننەوە.

پرۆڤەی یەکەم ــ یاری کورسی

بۆ تێگەیشتن لەم قۆناغانە، پێویستە سەرەتا بیانشکێنین و ئینجا ورد ورد لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکەین. ئایا بەبیرتان دێت کاتێک منداڵ بوون یاریتان بەکورسی دەکرد؟ ئێوە بەدەوری ئەو کورسییە بچوکانەدا خولتان دەخوارد و هاوکات ئەو مۆسیقا ئاشنایەش لێدەدرا کە لەگەڵیدا دەتانوتەوە.

کتوپڕ مۆسیقاکە دەبچڕا و پێیان دەوتن لەجێگەی خۆتان بوەستن. ئەگەر لەسەر کورسیەکە بونایە، لەخۆشحاڵیدا هاوارتان دەکرد. یان دڵتان بەدەستپێکردنی چەند بابەتێکی ناخۆشی ژیانتان تەژی دەبوو لەخەفەت. لەوانەیە ئێوە گریابن کە لەسەر کورسیەکە نین، چونکە لەم حاڵەتەدا دەبوایە لەیارییەکە بهاتنایەتە دەرەوە.

ساتێک وەستان ئەو دەرفەتەتان بۆ دەرەخسێنێت کە تێبگەن ئایا کورسی بەتاڵ لەپشت سەرتانە، بەشێوەیەك کە بتوانن درێژە بەیارییەکە بدەن و لێی بێ بەش نەبن. ئەم یارییە سەبارەت بەژیانیش بەڕێوە دەبرێت. ئێوە دەبێ لەزەینی خۆتاندا کە دەکەونە بەرامبەر کەسێکی ترەوە، چەند چرکەیەك بیر بکەنەوە و نەجوڵێنەوە بۆ ئەوەی بزانن ئەو کەسە کێیە. کەواتە لەژیانێکی شاد، ئارام و بێ خەم و خەفەت بێبەش نابن.

کە رووبەڕووی کەسێك دەبنەوە، وابیر بکەنەوە ئەوەش یاری کورسییە. کەواتە ساتێك لەجێگەی خۆتان مەجوڵێنەوە! بۆ ئەوەی بزانن ئایا کورسییەکی بەتاڵ لەپشت سەرتانە هەندێك کات تەرخان بکەن، یانی ئایا کەسێکی پتەو لەڕوانگەی سۆزدارییەوە، بەرامبەرتان وەستاوە یان کەسێکە پشتتان بەردەدات. کەواتە بۆ تێگەیشتن لەکەسایەتی راستەقینەی کەسەکە هەندێك بیر بکەنەوە.

لێرەدا چەند قۆناغێك هەیە. سەرەتا لەزەینی خۆتاندا بوەستن. هەندێكجار بابەتێكی سادە دەبێتە هۆی ئەوەی لەم یارییەدا بەشداری بكەن و بگەنە قۆناغی دواتر. بۆیە لەهەمان ساتدا دەتوانن ئەم كارە تەواو بكەن.

بۆ چەند چركەیەك هەناسەیەكی كورت هەڵكێشن و دوو چركە هەروا رایگرن و لەكاتی هەناسەدانەوەدا سەرجەم غەرەز و تێڕوانینە خراپەكانتان سەبارەت بەو كەسەی بەرامبەر لەمێشكتان دوور بخەنەوە، بەشێوەیەك كە زۆر بەئاسانی بتوانن سەرجەم ئەو زانیارییانەی لەڕێگەی چاو و گوێچكەوە وەریانئەگرن، بیانخەنە مێشكتانەوە.

راستەوخۆ لەبەرامبەری كەسەكەدا بوەستن، لەكاتێكدا بۆ دوو چركە هەناسەتان رادەگرن كە لەڕێگەی لوتەوە وەرتانگرتوە. ئینجا كاتێك قۆناغی زانیاری دیداری دەستپێكرد، لەڕێگەی زارتانەوە هەناسەكەتان ئازاد بكەن.

كاتێك كەسێك قسەتان لەگەڵدا دەكات، ئەم شێوازی هەناسەدانە درێژە پێبدەن تا ئەو كاتەی بەئاسانی هەناسە دەدەن. كاتێك بۆ سێ چركە لەڕێگەی لوتەوە هەناسە وەردەگرن، سەرنج بدەنە شێوازی وەستان، بارودۆخی جەستە، حاڵەتی دەست و قاچ و هەروەها روخساری بەرامبەرەكەتان، كاتێكیش لەڕێگەی دەمەوە ئازادی ئەكەن، بەوریاییەوە گوێ بدەنە قسە و دەنگی ئەو.

ئێستا جارێكی تر لەڕێگەی زارەوە هەناسە وەربگرن و ئەمجارە هەستی خۆتان دەربارەی ئەو كەسە دووبارە بكەنەوە. ئایا ئەم كەسە هەستێكی باشی لەنێوەدا دروست كردوە یان هەستێكی خراپ؟

پرۆڤەی دووهەم ـ بینەر

لێرەدا پرۆڤەیەكی زۆر باش دەخرێتە روو، كە جارێكی تر، لەكۆبونەوەیەكی گشتیدا كە زۆر كەس بەلاتانەوە نامۆیە، دەتوانن سوودی لێوەربگرن. سەرەتا جەستەی خۆتان شل بكەن و وا خۆ بنوێنن كە دەتانەوێ رۆڵی كەسایەتی فیلمێك دەبینن. ئەم حاڵەتە یارمەتیتان دەدات شەرمنیونی وەلاوە بنێن و لەهەستەكانی

خۆتان تێبگەن. ئەم کارە دەرفەتی ئەوەتان بۆ دەرەخسێنێت فیکرەکانتان پاکتاو بکەن، بەشێوەیەك کە لەزەینتاندا پانتاییەکی سپی هەبێت بۆ درکی ئەو هەستانەی بەتاقیان دەکەنەوە.

بەوردی لەژوورەوە بڕوانن و لەکەلوپەلی دەوروبەرتان وەك قەنەفە، فەرش و دیوارەکان ورد بنەوە. ئینجا کەسەکانی ناو ژوورەکە هەڵبسەنگێنن. بەتاقەتەوە ئەم کارە ئەنجام بدەن و خۆتان کاس مەکەن. یەکە بەیەکە سەرنج بدەنە شێوازی ڕۆیشتن و قسەکردنی ئەوانی تر. پاشان بزانن لەئەنجامی وەڵامە جەستەییەکاندا چ ڕوداوێك لەناوەوەتاندا دروست بوە؟

چ ڕوداوێـك بەسـەر ژمـارەی هەناسـەدانەکانتاندا دێـت؟ ئایـا ئـەم هەناسـانە هاوتەریبن؟ ئایا بەئەستەم هەناسە دەدەن؟ پەرچەکرداری جەستەی ئێوە کە بەرادەی هەناسەکانتان دیار دەبێت، نیشان دەدات لەناو ئەم کەسانەدا چ هەستێکتان هەیە. ئەگەر ئێوە بەئاگایی هەوڵتان داوە بەوەرگرتنی هەناسە لەڕێگەی دەمەوە بۆ ماوەی دوو چرکە، ڕاگرتنی بۆ ماوەی دوو چرکە و هەروەها ئارام دەرهێنانی لەماوەی دەچرکەدا ئارام بکەن کە هەڵبەت ئەمە پرۆڤەی بەر لەخوێندنەوەی خەڵکە، ئەوا بەئامانجەکەتان گەیشتوون.

لەکاتێکدا بەپێش ئەوانی تردا تێدەپەڕن، یەکەم سیفەت بێننە زمان کە بۆ کەسی بەرامبەر گونجاوە. تا ئەو کاتەی ئەم پەیوەندییە سوودی بۆ ئێوە هەبێت، گرنگی بەوە مەدەن کە بەلای کەسانی ترەوە سەیرە. ئینجا بزانن ئایا ئەوە سیفەتێکی پۆزەتیف بوە یان نیگەتیف و لەخۆتان بپرسن ئایا بەبینینی ئەم کەسە هەستی نیگەتیف یان پۆزەتیف سەبارەت بەو لەخۆتاندا هەست پێدەکەن.

لەئەنجامی ئەم پرۆڤەیەدا مێشکتان ڕادێنن تا بەشی دەرککردن و هەست پێکەوە بگونجێنن.

پڕۆڤەی سێیەم ــ وشیاریی هەستەکان

پاش ئەوەی چاوتان بەو کەسە نوێیانە کەوت، ماوەیەکیان لا دانیشتن و لەخۆتان پرسی ئایا کاریگەری خراپ یان باشیان لەسەر ئێوە هەیە، هەندێکی تر بچنە پێشەوە و تێبگەن دەبنە هۆی دروستکردنی چ هەستێکی تایبەت لەنێوەدا. لەخۆتان بپرسن ئایا دەبنە هۆی شادی، بێزاری، تووڕەبوون، دڵسۆزی، کینە، خۆشەویستی، داهێزان، ژیان، مەرگ، وزە، پەشۆکان، شەهوەت و هەستێکی مەترسیدا لەنێوەدا؟

کاتێک توانیتان وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە، پرسیارێکی تر ئاراستەی خۆتان بکەن: بۆچی ئەو کەسانە هەستێکی وایان لەمندا دروست کرد؟ بۆ نموونە فڵان کەس کە تازە لەگەڵیدا ئاشنا بوون، هەستێکی باشی لەنێوەدا دروست کردوە و کاتێک ئەم هەستە دێنەوە بەرچاوتان، بۆتان دەردەکەوێت بۆتە هۆی وروژانی غەریزە سێکسیەکانتان. ئینجا دەبێ لەخۆتان بپرسن بۆچی ئەو بەمجۆرە غەریزەکانی ئێوەی وروژاندوە. لەوانەیە واتێبگەن کە ئەم هەستە بەهۆی ڕوانین لەچاوەکانی ئێوە و لەکاتی قسەکردندا دروست بوە. هەروەها بەهۆی ئەو پەسندان و قسە جوانانەیە کە بەدەنگێکی خۆش دەریدەبڕین.

لەلایەکی ترەوە تێدەگەن کە "کەتی" کاریگەرییەکی خراپی هەبوە لەسەر ئێوە و هەستێکی خراپی لەنێوەدا دروست کردوە. بۆیە کاتێک بەم لیستەدا دەچنەوە، تێدەگەن کە هەستی ژاکانی سۆزداری تێدا دروست کردون. چونکە بۆ ساتێکیش دەست لەقسەکردن هەڵناگرێت و بەردەوام چیرۆکی خەم و خەفەتی خۆی دەگێڕێتەوە. ئەو بەدەنگێکی بەرز و بەکوڵ دەدوێت کە وادەکات خەو بتانباتەوە.

وەستان، ڕوانین و گوێدان بەهەستەکانتان و ئاوتوێکردنی ئەو حاڵەتەی کە بۆچی کەسێک کاریگەری سۆزداری لەسەر ئێوە داناوە، وەها وشیارتان دەکات کە هەرگیز ڕێگە بەخۆتان نادەن، کەسێک کە نابێ لەپلەی یەکەمی ژیانتاندا بێت، تەنانەت نزیکی دەرگاش بێتەوە. چەند خولەکێک بۆ تەرخانکردنی کات لەپێناو پەیوەندی لەگەڵ حاڵەتە سۆزدارییەکانی خۆتان، لەرەنج و ئازار ڕزگارتان دەکات.

پرۆڤەی چوارەم ــ زاکیرەی دیمەن

پشوودان یان روداوێك بێننەوە بیر كە شەش ساڵ یان ساڵێك لەمەوبەر روویداوە و ئێوە بەوێنەگرتن یاخود فیلمبەرداری تۆمارتان كردوە. لەوێنەكان بڕوانن و ئینجا لەسەر لەتە كاغەزێك ئەو شتانە بنوسن كە لەئەنجامی سەفەر یان رووداوێكدا دێتەوە بیرتان.

بۆ نمونە وا خەیاڵ بكەن سەفەرێكتان هەبوە. هەوڵبدەن ئەو جلە جۆراوجۆرانە هەر رۆژ لەو سەفەرەدا كردوتانەتە بەر خۆتان و ئەو شوێنانەی رۆیشتوون، بێننەوە بیر و تا ئەو جێگەیەی دەكرێت وردەكارییەكان بێننەوە بیر، لەو شەپقەیەی كە لەسەرتان كردوە تا رەنگی ئەو دەرمانەی لەنینۆكتان داوە.

ئەو كەسانەی بینیوتانە، بەوردی باسیان بكە. هەوڵبدە ناویان و ئەو جلانەی پۆشیبویان بێنیتەوە بیر خۆت. ئایا تایبەتمەندیی ناناساییان هەبوو؟ ئایا كارێكی سەیرو سەمەرەیان ئەنجام دەدا؟ ئایا ئێوە كارێكی سەیرتان ئەنجامدا؟ چ شتێكتان خوارد و چیتان نۆشی؟

پاش ئەوەی هەموو شتێكتان بەتێروتەسەلی نوسی، وێنە یاخود فیلمەكان بێنن و لەناویاندا لەوردەكارییەكان بگەڕێن. لەئەنجامدا بزانن چەندە سەبارەت بەئێوە دەگونجێت. چەندجار دروستتان نوسیوە؟ زاكیرەی درێژخایەنی ئێوە لەمبارەوە چۆن بووە؟

كەسانێكی زۆر گلەیی دەكەن چونكە زاكیرەیەكی باشیان نییە، بەڵام من بڕوا ناكەم زۆربەی خەڵك زاكیرەیەكی خراپیان هەبێت، ئەوە نەبێت ئەگەر توشی بێزارییەكی دەماری بن یان لەدەرمانێك سوود وەرگرن. من پێموایە زۆربەی خەڵك نازانن بۆچی زاكیرەی خۆیان بۆ بەكارهێنانی بەسوود پەروەردە بكەن. تا ئێوە زیاتر خۆتان بۆ سەرنجدانی دەوروبەر پەروەردە بكەن، سەبارەت بەئێستا و رابردووی خۆتان وشیارتر دەبن و زاكیرەی ئێوە پێشكەوتنێكی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت.

ئەم پرۆڤەیە شەش مانگ دوای ڕووداوێکی تایبەت یان ئەو کاتەی تیایدا وێنەتان گرتوە، ئەنجام بدەن. هەر بابەتێك کە لەگەڵ ئەم ڕوداوە هاتەوە بیرتان، یاداشتی بکەن و ئینجا ڕاستیەکەی لەگەڵ بەڵگەی ناو وێنە یاخود فیلمەکان کۆنتڕۆڵ بکەن. ئەگەر درێژە بەم پرۆڤەیە بدەن، بۆتان دەردەکەوێت تا چەند زاکیرەی ئێوە لەم ماوەیەدا باشتر بووە.

جارێکی تر کە ڕوانیتانە وێنەی کەسێکی ئاشنا و ویستتان باشتر بیناسن، بەوردی سەرنج بدەنە حاڵەتی ڕوخسار و جەستەی. بەدوای نیشانەکاندا بگەڕێن، بۆنمونە چەندە دووری یەك وەستاون؟ سەرنج بدەن کە ئایا خەریکە پاڵ بەیەکترەوە دەدەن؟ بزانن ئایا کەسێکی قەبە و جدییە؟ ئایا لەتەنیشت یەکتری بێزارن؟ ئایا پێکەنینەکەیان ڕواڵەتی یان دەستکردە؟ ئایا ئارام دێنە بەرچاو؟ کاتێك لەوێنەکە دەڕوانن هەست بەچی دەکەن؟ ئایا دەبێتە هۆی خۆشحاڵی یان بێزاریتان؟ ئایا ئەو وێنانە دەتانخاتە پێکەنین؟ ئەگەر پرۆڤەی تەماشاکردنی خەڵك و وێنەکانیان بکەیت و وەڵامی ئەم پرسیارانە دەربارەی ئەوان بدەیتەوە، دەتوانی لەمانای زۆر شتیش بگەیت.

پرۆڤەیەکی تری باش، بینینی وێنەی ئەکتەرەکانە لەناو گۆڤارەکاندا. سەرنج بدەن بزانن ئەم کەسانە چەند لێك نزیك ڕاوەستاون و حاڵەتی ڕوخسار و شێوازی وەستانیان بەوردی تاوتوێ بکەن. ئەگەر بڕواننە وێنەی ئەو ئەکتەرانەی خۆشت دەوێن، هەروەها بڕوانیتە وێنەی خێزان و تەنانەت وێنەکانی خۆیش، تێدەگەیت ئەم وێنانە زیاتر لەوشە، دەربارەی ئەم کەسانە و پەیوەندییەکانیان لەگەڵ ئێوەدا قسە دەکەن.

پرۆڤەی پێنجەم ــ ئیتر کاتی کردارە

خوێندنەوەی ئەکتەرە گەورەکان لەتەلەفزیۆندا دەبێتە هۆی پێشخستنی ئاستی توانایی خوێندنەوەی کەسانی تر لەئێوەدا. ئەکتەر گەورەکان، بینەر لەهونەرەکەیاندا نوقم دەکەن بۆیە زۆر جار تۆ لەبیرت دەچێت کە ڕۆڵ دەبینێت و زۆرتر لەڕوداوێکی

ڕاستەقینە دەچێت. وەك بڵێی ئێوە گواستراینەوە بۆ شوێن و زەمەنێك كە تیایدا كەسایەتیەكان بەشێوەی خەیاڵی دەژین.

كاتێك ئێوە یەكێك لەم فیلمە گەورانە دەبینن، وامەزانن كارەكەتان تەواو بووە، بەڵكو جارێكی تر لەفیلمەكە بڕوانن و ئەمجارەیان بەوردی بزانن ئایا دەتوانن ئەو شتانەی بۆ یەكەمجار نەتانبینیوە، ببینن؟ ئێوە بەدۆزینەوەی ئەو شتانەی بۆ دووهەمین جار لەفیلمەكەدا دەیانبینن، سەرسام دەبن.

پرۆڤەی شەشەم ــ دەنگەكە كپ بكەن

فیلمێك بەكرێ وەربگرن و ئەكتەرێكی بەناوبانگ ببینن بێ ئەوەی دەنگەكەی ببیسن. كاتێك تەنها لەحاڵەتی ڕوخسار و جوڵەی جەستەی دەڕوانن، زۆر خاڵتان دەربارەی ئەكتەرەكە بۆ دەردەكەوێت. دووبارە هەمان دیمەن ببینن و ئەمجارەیان بەدەنگەوە. ئینجا بۆتان دەردەكەوێت كە چەندەتان زانیاریی دەستكەوتوە. بەڵام ئەمجارەیان جیاوازی زۆرە.

زۆرجار كە ویستتان بزانن سیاسەتمەدارێك ڕاست دەكات یان نا، دەنگی تەلەفزیۆنەكەتان كپ بكەن و لەزمانی جەستەی ورد بنەوە. چونكە زۆر شتتان پێدەڵێت. ئایا ئەو كەسە زیاتر دەستەكانی بەرەو چاو یان زاری دەبات؟ ئەگەر وەها بێت لەوانەیە هەوڵدانێكی نیوەوشیارانەی هەبێت بۆ بەرگریكردن لەوتنەوەی ڕاستییەكان بەڕێگەی حاڵەتەكانی ڕوخسار.

خوێندنەوەی زمانی جەستەی كەسێك، فێرتان دەكات لەسەر جیاوازی وردەكارییەكانی ڕوخسار، جوڵەی شان و مل، دەست، تەنانەت شێوازی دانیشتن یان ڕۆیشتنی چڕ ببنەوە. تا زیاتر ئەم پرۆڤەیە ئەنجامبدەن، شتی زیاتر فێر دەبن. ئەم پرۆڤەیە هانتان دەدات سەبارەت بەحاڵەتە سۆزدارییەكانی ئەوانی تر و تەنها لەڕووی ڕەفتاریان لەگەڵ كەسانی تردا زانیاریی زیاتر پەیدا بكەن.

پرۆڤەی حەوتەم: گوێ لەغەزەڵ بگرن

ڕێگەیەکی زۆر گرنگ بۆ بیستنی ئەو شتەی خەڵك دەیانەوێ بیڵێن، گوێگرتنە لەغەزەڵ. ئەم ڕێگەیە یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی رابێین زیاتر سەرنج بدەینە وشە تا دەنگ.

زۆربەی هەرە زۆری ئێمە وشەکان پشتگوێ دەخەین و تەنها پێمان خۆشە گرنگی بەئاواز بدەین بەڵام ئەگەر لەسەر غەزەڵێك چڕ بنەوە، ناچارن ئەو پەیامە درك بکەن کە شیعر دەیەوێ بیڵێت. هەندێکجار ئێوە لەمانای هەموو وشەکان تێناگەن، بەڵام تا زیاتر گوێ بدەنە شیعر، زیاتر تێدەگەن دەربارەی چییە.

ئەم پرۆڤە بیستراوە کە ئێوە لەناو ماڵدا، لەناو ئۆتۆمبێل یان لەمیانەی چالاکییەکدا لەکاتی پشوو ئەنجامی دەدەن، هاوکاریتان دەکات. لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانیتردا وشیار بن و بیسەرێکی باشتر بن.

پرۆڤەی هەشتەم ـ فڕینێك بەسەر دیواردا

ئایا تا ئێستا ڕۆیشتونەتە میوانییەك کە تیایدا هیچ کەستان نەناسیبێ یان زۆر بێزار و شەرمن بووبن؟ لێرەدا ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی لەوکاتەدا هەستێکی باش لەخۆتاندا دروست بکەن. تەنها دانیشن و گوێ رادێرن. ناچار نین تەنانەت وشەیەکیش بدرکێنن. تەنها گوێتان بکەنەوەو لەسەر قسەی ئەوانی تر چڕ بنەوە.

من بەشێوەیەکی گشتی ڕێنوێنیتان ناکەم کە گوێ هەڵبخەن، بەڵام ئەگەر ئامانجتان فێربوونە، ئەوا دژی ئەم گوێگرتنە نیم. هەتا ئەم زانیارییانە دژی کەسێك بەکار نەهێنن، دەتوانن درێژە بەگوێگرتن بدەن.

بەوردی و بەشێوەیەکی واقعبینانە گوێ بدەنە شێوازی دەنگی ئەوانی تر. گوێ بدەنە ئاوازی دەنگی ئەو کەسە واتە بەرزی و ئارامی دەنگەکە ببیسن. ئایا ئەم کەسانە دەنگی پڕرو یان شەپۆلییان هەیە؟ چۆن لەگەڵ یەکتریدا قسە دەکەن؟ ئایا ئەوان ململانێ دەکەن وەك بڵێی کێبەرکێی قسەکردنیان هەبێت؟

ئایا لەوە دەچێ کە بەڕاستی یەکتریان خۆشدەوێ و ڕێز لەیەکتری دەگرن؟ ئایا لەدەنگیاندا میهرەبانی یان جۆرە دوژمنیەکی تایبەت هەیە؟ کەواتە ئێوە بەگوێگرتن لەقسەی ئەوانی تر، هێزی بیستنی خۆتان پەرە پێدەدەن و کاتێك ئەوان قسە دەکەن، لەمەبەستی ڕاستەقینەیان تێدەگەن. شێوازی دەنگ و ئەو وشانەی بەکاری دەهێنن، زۆر شتتان پێدەڵێت.

پرۆڤەی نۆهەم ــ خوێندنەوەی ڕێستۆرانی

خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر لەشوێنە گشتییەکان، جگە لەوەی چێژبەخشە، وانەیەکی زیاترمان فێردەکات دەربارەی پەیوەندی کەسەکان لەگەڵ یەکتریدا. تا ئەزموونی زیاتر دەربارەی شێوازی بینینی پەیوەندی غەریبەکان وەك جوڵەی جەستە، ڕوخسار، دەنگ یان قسەکانیان بەدەست بێنین، زیاتر دەتوانن لەژیانی خۆتاندا سوود لەم توانایانە وەرگرن.

وا هەست بکەن خەریکن سەیری دوو هاوسەر دەکەن کە لەپشت مێزی ڕیستۆرانێك دانیشتوون. ژنەکە لەکاتێکدا کە پاڵی بەکورسیەکەوە داوەتەوە، لەدەوروبەری خۆی دەڕوانێت و پیاوەکەش خەریکی قسەکردنە. پیاوەکە لەکاتی قسەکردندا، بەوردی لەسەر مێزەکە دەچەمێتەوە. کە شەو دادێت بەئاشکرایی دەردەکەوێت کە ژنەکە هیچ خۆشەویستیەکی بۆ ئەو نییە و بەئەستەم لەگەڵی هەڵدەکات. بێگومان کەسەکە شەڕانییە و ئەمە لەڕێگەی جەستە و حاڵەتی ڕوخسارییەوە دەبیندرێت.

ئەگەر ئێوە لەچەندین هاوسەری جیا جیا بڕوانن، بۆتان دەردەکەوێت کە ئەگەر مەودایەکی تایبەت بپارێزرێت یان جوڵەی سەر، ڕوخسار و تەنانەت شان و دەستەکانتان بینی ئەوا بزانن کە مانایەکی گرنگی هەیە.

جارێکی تر کە ئێوە ڕۆیشتنە ڕێستۆران، هەوڵبدەن هەندێك زووتر بگەنە ئەوێ بۆ ئەوەی لەپشت بارەکە دابنیشن کە یەکێکە لەباشترین شوێنەکان بۆ بینینی خەڵکەکە و دەتوانن پرۆڤە توانایی خوێندنەوەتان بکەن. زۆربەی ئەو کەسانەی بۆ کارکردن دەچنە دەرەوەی شار، ناچنە رستۆرانێکی گەورە لەشوێنێکی نوێ، بەڵکو لەبری ئەمە

خواردن بانگ دەکەن بۆ ژوورەکەی خۆیان. ئێوە نابێ وەك ئەم کەسانە بیر بکەنەوە. ئێستا ئێوە کارێکتان هەیە بۆ ئەوەی خۆتان سەرقاڵ بکەن کە ئەویش خەڵکێکی لەڕادەبەدەرە بۆ خوێندنەوە. تا زیاتر پرۆڤە بکەن، توانایی خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر زیاتر لەخۆتاندا پێشدەخەن.

ئەگەر بچووکترین نیگەرانیتان هەیە سەبارەت بەتەنهایی خۆتان، پرۆڤەیەکی کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ لەگەڵ هەناسەداندا ئەنجامبدەن. بۆ ماوەی سێ چرکە لەڕێگەی دەمەوە هەناسە هەڵکێشن، ئینجا بۆ ماوەی سێ چرکە هەناسەکە ڕاگرن. ئێستا ئیتر ئەم هەناسە خێرا دەردەن و سێ جار ئەم کارە دووپات بکەنەوە و بەمجۆرە هەست بەئارامییەکی زیاتر دەکەن. بۆچی؟ چونکە مێشکی ئێوە ئۆکسیجێنی زۆرتر وەردەگرێت. بۆیە ئیتر تووڕە نابن و هەڵناچن.

ئێوە دەتوانن لەهەر شوێنێك وەك فرۆکەخانە، پارك و یان لەکاتی وەستان لەنۆرەیەکدا بیری ئەوانی تر بخوێننەوە.

پرۆڤەی دەیەم ــ چارەسەرکردنی هات و هاواری زەین

بەر لەوەی خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر دەستپێبکەن، سەرەتا تەرکیزی خۆتان زیاتر بکەن. گەلێك ڕێگە هەیە بۆ گەیشتن بەو زەمەنە بێدەنگییەی کە خۆتان دەتانەوێت، چ لەڕێگەی میدیتەیشن یان پەیوەندی لەگەڵ کەسێکی ڕۆحانیدا بگەنە ئەم تەرکیزە، دەرئەنجامەکەی یەکسانە.

ئێوە دەبێ هاژە هاژی زەینی خۆتان بێدەنگ بکەن، بەشێوەیەك کە بتوانن لەسەر گرفتەکە چڕ ببنەوە. ئێوە دەبێ لەهەراوهەنگامەی دەوروبەرتان وەك هات و هاواری ئۆتۆمبیل، ئاوەدانکردنەوە و بنیادنان یان گریانی منداڵ ڕزگار بن.

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە شێوازی هەناسەوەرگرتن بۆ ناوەوە، ڕاگرتن و ئینجا دەردانی پێك بێنن. سەرەتا لەڕێگەی دەمەوە بۆ ماوەی سێ چرکە هەناسە وەرگرن، بۆ ماوەی سێ چرکە ڕایگرن و ئینجا لەڕێگەی لووتەوە لەماوەی دە چرکەدا بیدەنە دەرەوە. دە جار بەبەردەوامی ئەم کارە دووپات بکەنەوە، سەرتان سووڕ دەمێنێت لەو

ئارامییەی بەسەرتاندا زاڵبووە. دەنگەکان ئازارتان نادەن و گرفتەکانیش لەنێوە دوور دەبنەوە.

ئەم پرۆڤەیە هەروەها هەرچەشنە کێشەیەکی ناخۆش کە لەرابردوودا یان تەنانەت چەند ساتێك لەمەوبەر روویداوە، چارەسەر دەکات. زۆر کەس رابردوو دێنە ناو زەمەنی ئێستاوە، بۆیە ناتوانن تەرکیز بکەن و لەکاتی خەریکبوون بەکاروبارەکان و یان لەپێناو خوێندنەوەی بیری ئەوانی تردا، زەینێکی روون و بێ غەرەزیان نابێت. بۆیە لەتێروانینەکانیان و هەڵسەنگاندنی هەستی ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ بیریان بخوێننەوە، تووشی گرفتێکی گەورە دەبن.

بۆ نمونە وا خەیاڵ بکەن لەگەڵ هاورێیەکتاندا شەرتان بووە و بەتورەییەوە دەچنە سەر کارەکەتان. بەئەگەرێکی زۆر بەشێك لەو توورەبوونەوە لەنێوەدا دەمێنێتەوە و ئێوە پەرچەکردارێکی نیگەتیڤ سەبارەت بەهاوکارانتان لەخۆتان نیشان دەدەن.

دەنگی زەینی خۆتان چارەسەر بکەن، بۆ ئەوەی شادومان تر، سەلامەت تر و سەرکەوتوو تر بن.

بڕگەی دووەم

زاڵبوون بەسەر چوار کۆدی پەیوەندیدا

ئێستا کە پرۆفەکانی خوێندنەوەی بیری ئەوانی ترتان ئەنجام داوە، ئامادەن بۆ ئەوەی بزانن چۆن کەسەکان لەچوار ناوچەی پەیوەندییدا واتە لەکۆدی قسە، دەنگ، زمان، جەستە و روخساردا دێنە بەرچاو. من دواتر بەتێروتەسەلی باس لەوە دەکەم کە هەستەکانی ئێوە چ مانایەکیان هەیە. ئەگەر هەر یەك لەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەتان لەکەسی بەرامبەردا بینی، بەڵێ یان نەخێر لێبدەن.

کۆدی قسە	بەڵێ	نەخێر
قسەکردن بەدەمی زمان	—	—
بەکارهێنانی زمانی خەڵك و بازاڕ	—	—
بەکارهێنانی تانە و تەشەر	—	—
تەنها گاڵتەم دەکرد	—	—
ڕێزمانی سنووردار	—	—
غەیبەت	—	—
دەستەواژەی هەرێمی	—	—
کینە	—	—

کۆدی قسە	بەڵێ	نەخێر
سووککردنی خەڵك	___	___
بەردەوام قسەکردن دەربارەی ئەوانی تر	___	___
درکاندنی زانیاری گرنگ	___	___
رەخنەگرتن لەنێوە	___	___
"دەزانی وەك ...."	___	___
پەراوێز رۆیشتن	___	___
بڕینی قسەی ئەوانی تر	___	___
سوودوەرگرتنی بەردەوام لەقسەی گەورە و زل	___	___
وشەگەلی کورت	___	___
بۆچوونی کورت یان "دەزانم"	___	___
تەواونەکردنی رستە	___	___
بۆچوون دەربڕینی بەناز	___	___
تف کردن یان ئاو لە زارهاتن لەکاتی قسەکردندا	___	___
قسەی رواڵەتیانە	___	___
پەسن و پیاهەڵدانی زۆر	___	___
قسەکردن بەپێچەوانەوەی کردارەوە	___	___
قسەی هاوئاهەنگ لەگەڵ کردەوەدا	___	___
پێکەنینی ژێر لێو	___	___
رەزامەندی سەیرو سەمەرە	___	___

کۆدی دەنگ	بەڵێ	نەخێر
دەنگی لەرزۆك	___	___
دەنگی قەبە و زۆر جدی	___	___
دەنگی هەناسە یان ناز	___	___
منگە منگ	___	___
قسەکردنی بەرز	___	___
نزمبوونەوەی دەنگ لەکۆتایی رستەکاندا	___	___
ملۆدی دەنگی شەپۆلدار	___	___
ئاوازی دەنگی زۆر دڵنشین	___	___
دەنگی گیراو یان تاقەت پڕوکێن	___	___
دەنگێکی زۆر ئارام	___	___
ئاوازی دەنگێکی زۆر بەرز	___	___
دەنگی شەپۆلدار و پچڕپچڕ	___	___
بەرزبونەوەی لەناکاوی دەنگ	___	___
دەنگی گەرم و شێتانە	___	___
گیرانی زمان و قسەکردن بەسەری زمان	___	___
قسەکردنی زۆر خێرا	___	___
قسەکردنی زۆر ئارام	___	___
شێوازی تورە و نیگەران	___	___
بەرزکردنەوەی دەنگ لەکۆتایی رستەکاندا	___	___
دەنگێکی زۆر ناسك	___	___
زۆر بەرزی و نزمی دەنگ	___	___
ئاوازی دەنگی بەجۆش	___	___
ئاوازی دەنگی گۆڕدراو	___	___

زمانی جەستە	بەڵێ	نەخێر
شێوازی وەستان	ــــ	ــــ
وەستان بەمتمانەوە	ــــ	ــــ
زۆر نزیک وەستان	ــــ	ــــ
زۆر دوور وەستان	ــــ	ــــ
جوڵـەکردن بـۆ ئـەملاو ئەولا	ــــ	ــــ
جوڵاندنی باهۆ	ــــ	ــــ
زۆر جوڵانـــدنی لـــەپی دەست	ــــ	ــــ
تەوقەکردنی توند	ــــ	ــــ
تەوقەکردنی شل	ــــ	ــــ
یاریکردن بەکەلوپەلەکان	ــــ	ــــ
کوڕ وەستان	ــــ	ــــ
ڤیت وەستان	ــــ	ــــ
جوڵەکان		
جوڵەی کورت و پچڕپچڕ	ــــ	ــــ
شێوازی کوڕ وەستان	ــــ	ــــ
جوڵەی سەرسەرییانە	ــــ	ــــ
ڕۆیشتنی خێرا	ــــ	ــــ
ڕۆیشتنی سست	ــــ	ــــ
زۆر قـسەکردن لـەکاتی ڕۆیشتندا	ــــ	ــــ

زمانی روخسار	بەڵێ	نەخێر
جوڵەی نائیرادی چاو	——	——
ئەبلەق مان	——	——
کردنـــەوەی چـــاو لـــەکاتی قسەکردندا	——	——
درەوشانەوەی چاو	——	——
بەرزکردنەوەی	——	——
داخستنی چاو	——	——
سوڕاندنی چاو	——	——
لێساتەوە یان گەستنی لێو	——	——
بزە یان پێکەنینی ناگونجاو	——	——
چەناگەی وێکهاتوو	——	——
بێتاقەتی و بێ رۆحی دەموچاو	——	——
روخسارێکی زۆر زیندوو	——	——
پێکەنینی رواڵەتیانە	——	——
لێوی قفڵ کراو	——	——
ســوربوون و ســپی هەڵگــەڕانی روخسار	——	——
خۆ مۆن کردن	——	——
گنج کردنی نێوچەوان	——	——
سەیرکردن بەتیلەی چاو	——	——
کۆکردنەوەی لووت	——	——
دەموچاوێکی دڵنیا	——	——
چەماندنەوەی سەر بۆ لایەك	——	——
سەرنەوی کردن	——	——
چەناگەی درێژ	——	——
سەربەرزکردن بۆ دواوە	——	——

ناسینی كۆدی قسە

لێكدانەوەی كۆدی قسە

بۆ باش لێكدانەوەی ئەو شتانەی كەسێك دەیانڵێت، پێویستە سی و یەك تایبەتمەندی لێك جیا بكەنەوە كە هەندێك زانیاری دەربارەی تایبەتمەندی كەسەكان دەخاتە بەردەستتان.

بۆ ئەم مەبەستە وەڵامی بەڵێ یان نەخێر بۆ ئەم پرسیارانە خوارەوە بدەنەوە.

١. ئایا ئیهانە دەكەن و پاش ئەوەی هەڵوێستی نێگەتیفی ئێوەیان لەبەرامبەر قسەكانیاندا بینی دەڵێن "تەنها گاڵتە بوو و هیچی تر"؟

٢. ئایا نازانن چی دەڵێن و لەكاتی قسەكردندا بیر ناكەنەوە؟

٣. ئایا دژایەتی هەموو قسەكانی ئێوە دەكەن و بەردەوام بەدوای دژایەتیدا دەگەڕێن؟

٤. ئایا دەیانەوێ سووكتان بكەن؟

٥. ئایا قسە دەكەن و نایانەوێ بێدەنگ بن؟

٦. ئایا ئەوان بەردەوام درۆو دەلەسە بڵاو دەكەنەوە و لەپشت سەری ئەوانی تر قسە دەكەن؟

٧. ئایا ئەو كەسانە بەردەوام جێگۆڕكێ دەكەن و بەدواداچوون بۆ قسەكانیان و تێگەیشتنیان ئەستەمە؟

٨. ئایا ئەم كەسانە بەردەوام دەربارەی خۆیاندا قسە دەكەن و لەگەرمەی قسەكردندا، سەرنج نادەنە ئێوە؟

٩. ئایا ئەوان پرسیاری زۆر تایبەت دەكەن و بەدنیایەك پرسیار كە هیچ پەیوەندییەكی بەئێوەوە نییە لێپێچنەوە لەئێوە دەكەن؟

١٠. ئايا ئەم کەسانە زیاتر لەو شتانەی ئێوە گەرەکتانە، قسە دەکەن؟

١١. ئايا ئەوان ناڕاستەوخۆ و دووفاقانە قسە دەکەن، واتە دەچنە پەراوێزەوەو باسی بابەتەکە خۆی ناکەن، ئايا لەسەر باسکردنی شتێك زۆر لەکاتی ئێوە دەگرن؟

١٢. ئايا ئەوان لەکاتی قسەکردندا، بێ پەردەن.

١٣. ئايا ئەوان بەردەوام خۆيان بەکەم دەزانن و لەکاتی قسەکردندا دڵنزمن؟

١٤. ئايا ئێوە لەکاتی درۆکردن يان حەشاردانی حەقیقەتەکاندا بەردەوام لەقاویان دەدەن؟

١٥. ئايا ئەگەر پرسیارێکیان لێ بکەیت، بەگشتی دەڵێن "نازانم"؟

١٦. ئايا ئەم کەسانە بەنووکی زمانیان قسە دەکەن و لەبەکارهێنانی (ش، چ، ی، س و ز)دا کێشەيان هەیە؟

١٧. ئايا ئەوان بەردەوام وشە و دەستەواژەی رەسەن بەکار دێنن، لەکاتێکدا کە ئێوە لەگەڵیاندا ئاشنا نین؟

١٨. ئايا ئەوان دەستەواژەی ناوبازاڕ و نزم بەکار دێنن؟

١٩. ئايا ئەوان هەندێکجار قسەگەلێك دەکەن کە هیچ پەیوەندییەکی بەبابەتەکەوە نییە؟

٢٠. ئايا لەکاتی قسەکردندا زمانیان دەگیرێت يان بەسەری زمانیان قسە دەکەن؟

٢١. ئايا منگە منگ دەکەن؟

٢٢. ئايا ئەو کەسانە بەشێوەیەك قسە دەکەن کە زەحمەتە بۆ ئەوەی بەئاڕاستەی قسەکانیان بزانیت؟

٢٣. ئايا بەر لەوەی شتێك بڵێن بێدەنگ دەبن و وشەکانیان هەڵدەسەنگێنن؟

٢٤. ئايا بەردەوام سەبارەت بەشتێك گلەییان هەیە؟

٢٥. ئايا بۆ وتنی وشەیەك يان بۆ وەڵامدانەوە لەچەرن وەك ئەوەی بەقسەکردن ددانەکانتان بکێشن؟

٢٦. ئايا کاتێك ئەوانی تر قسە دەکەن، لەوە دەچێ کە چاکەیەك بکەن و لەبری ئەوەی لەگەڵ ئێوەدا قسە بکەن، قسەتان بۆ دەکەن؟

٢٧. ئایا بەوتنی وشەی ورووژێنەر، دەیانەوێ هانتان بدەن؟

٢٨. ئایا بەردەوام ناڵەناڵ و هات و هاواریانە؟

٢٩. ئایا بەردەوام دەکەونە ناو قسەکانتان و رێگە نادەن قسەکانی ئێوە تەواو بێت؟

٣٠. ئایا بەردەوام وشەی لەعنەت و رق بەکار دێنن؟

٣١. ئایا حەزت بەو شتە نییە کە دەیڵێیت؟

کارتی نومرە

ئەگەر بۆ هەرکام لەم پرسیارانە وەڵامەکەت بەڵێ بوو، ئەوا رووبەڕووی کەسێکیت کە قسەی ژەهراوی دەکات. تا وەڵامی پۆزەتیڤی زیاترت هەبێت، لایەنی بەرامبەر وشەی ژەهراوی تر دژی ئێوە بەکار دێنێت.

ئێستا کە کۆدی قسەی کەسێك تاوتوێ دەکەیت، فێر دەبیت کە ئەم وەڵامانە چ مانایەکیان هەیە و کە ویستت پەی بەتایبەتمەندی شەخسی ئەم کەسانە بەریت، چۆن هەست و بیرکردنەوەت سەبارەت بەوان دروست بێت.

پوختەی وشە

بیست ساڵ زیاترە لەسەر مانا و ستاتیکای دەنگ و قسەی مرۆڤەکان لێکۆڵینەوە دەکەم. لەسەر بنەمای دوو بواری سەرەکی لەشارەزاییم کە راوێژکاری دەروونناسی و ئاڵۆزییە لەپەیوەندییەکاندا، من چەمکێکی نوێی زانستیم دروستکردوە بەناوی "دلۆپەی دەنگ"

ئەمە ئامرازێکە بۆ ئەوەی بتوانن بەخێرایی و وردبینییەوە، ئەوانی تر لەژیانتاندا بخوێننەوە پێ ئەوەی پشت بەغەریزە و ئیلهام ببەستن. وەك چۆن لێکۆڵینەوەی پاتۆل ئەکەمەن لەزانکۆی کالیفۆرنیای سانفرانسیسکۆ دڵۆپی روخساری بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتە سۆزدارییەکانی کەسێك بەکار هێنا، من لەڕێگەی بیستنی قسەکانەوە، سوود لەدڵۆپی دەنگ و قسە وەردەگرم بۆ هەڵسەنگاندنی کەسێك. ئەم شێوازە دەرفەتی

ئەوەتان بۆ دەردەخسێنێت کە سوود لەتایبەتمەندییەکانی دەنگ و قسە وەربگرن بۆ خوێندنەوەی خەڵك لەڕێگەی ئەو زانیارییانەی لەخەسڵەتەکانی دەنگ و قسەکردنیاندا دێتە دەرەوە.

لەم برگەیەدا چەند کۆدی قسەی ئاشنا تاوتوێ دەکەم، کەواتە ئێوە دەتوانن دیاری بکەن کاتێك خەڵك سوودیان لەم کۆدانە وەرگرت، چ مەبەستێکیان هەیە.

ئەم کۆدانە یارمەتیتان دەدات ئەو کەسانە بناسن کە کۆدی پەیوەندیدار بەکار دەهێنن. هەروەها ئێوە لەبەشەکانی دیکەدا، دیمەنێك لەم کەسایەتیانە لەمێشکتاندا دروست دەکەن.

ئێوە فێر دەبن خەڵك چ مەبەستێکیان هەیە لەو شتانەی باسیدەکەن و ئەم زانیارییانە چ شتێك دەربارەی ئەوان دەخاتە ڕوو. ئێوە لەمەبەستی ئەو کەسە تێدەگەن کە تانە لێدەدا، لەملاوە بۆ ئەو لادەچێت، قسەی ئەوانی تر دەبڕێت یاخود ناتوانێت مەبەستی خۆی بەتەواوەتی دەرببڕێت.

ئێوە پەی بەتایبەتمەندی ئەو کەسانە دەبەن کە تا قسەکانی خۆیان تەواو ناکەن. ئێوە بەدەستەبەرکردنی ئەو زانیارییانە دەربارەی دلۆپی وشەوە متمانەبەخۆبوونی کەسێك، بڕوابەخۆبوونی، گاڵتە، خۆویستی، پێگەیشتنی هەست و حاڵەتە دەروونییەکانی لێکدەدەنەوە.

گوێدەنە زانیارییە گرنگەکان

هاوکارەکەم دکتۆر پاتۆل کانتالوپو دەیوت کە ئەگەر ڕێگە بدەن خەڵك زۆر قسە بکات، ئەوان هەرچی بتانەوێت دەربارەیان بزانن، بەئێوەی دەڵێن. ئەوەی دکتۆر باسیدەکرد هونەری باش بیستن و تێگەیشتن بوو لەکەسەکان کە تەنها دەکرا لەڕێگەی ڕەخساندنی هەلی درکاندنی خاڵە گرنگەکان دەربارەی خۆیان پێی بکەیت. ئەو کەسانەی باسی سێکس و ئەگونجاو دێننە گۆڕێ، ناتوانن قسەکانیان ڕابگرن. ئەو جۆرە کەسانە ناتوانن زانیاریی تایبەت لەوانی تر بشارنەوە چونکە هیچ شەرت و

مەرجێکیان نییە. ئەگەر ئەوان بەتێروتەسەلی باس لەجوڵە تایبەتییەکانیان بکەن، دەڵێن گرفتیان زۆرە و رووبەڕووی کێشەی دەروونین کە هەڵبەت دەبێ ئێوە بیانزانن.

ئەو شتانەی پێویستە بیانزانیت و زیاتر بزانیت

جارێکیان لەبەڕێوەبەرێکی ریکلام دەگەڕام. ئەو کەسە دڵخوازەی وتووێژم لەگەڵدا کرد شتێکی دەربارەی من و رابردووم نەپرسی بەڵام برپاریدا دەربارەی ژیانی تایبەتی خۆی و چیرۆکی خۆشەویستی لەگەڵ پیاوێکدا کە تازە چاوی پێکەوتوە، قسە بکات. دوای لەمن کرد پێی بڵێم چی بکات و چی بەو پیاوە بڵێت بۆ ئەوەی بەڕاستی خۆشی بوێت. لەدرێژەی قسەکانیدا دەرکەوت کە مێردی هەیە و دەیەوێ ژیانی هاوسەرێتی کە بەلایەوە تاقەت پڕوکێن و بەکەدەستە، بەتام و چێژ بکات.

من نەمدەویست خۆم تێکەڵ بەم گرفتارییە تایبەتیانە بکەم، بۆیە پێشنیارم پێکرد لەگەڵ راوێژکارێکدا قسە بکات و ئینجا بابەتەکەم گەڕاندەوە بۆ نیازی پەیوەندییە گشتییەکانم. دوای چەند ڕستەیەك لەناکاو بێدەنگ بوو و وتی: دەزانیت، من بەڕاستی ئەو کوڕەم خۆشدەوێت. نازانم چی بکەم. ئەو کەسێکی دەست و دڵ ئاوەڵا، بەڕێز و خۆشەویستە. من هێندە بەنەزاکەت نیم چونکە لەوەها بنەماڵەیەکدا گەورە نەبووم، بۆیە هەمان ئەو کەسەیە کە دەمەوێت.

هەوڵمدا سنووری ئەدەب نەبەزێنم و وتم هەر کەس دەبێ ئەو شتە لەژیانیدا ئەنجام بدات کە پێویستە و تەنها خودی مرۆڤەکانن دەتوانن بڕیار بدەن. من بۆ سێهەمین جار ویستم قسەکان بەرەو کاری پەیوەندییە گشتییەکان ئاڕاستە بکەم، بەڵام تا ئەو کاتە دەریخستبوو کە کێیە: کەسێکی بێ بناغە کە مێشکی زۆر پەرت بوو. تێگەیشتم زۆر پێویستی بەپەروەردە هەیە و ئەو کەسە نییە کە من بۆ بەشی پەیوەندییە گشتییەکانی خۆم پێویستم پێیەتی.

خەڵك هەموو شتێك بەئێوە دەڵێن و ئەگەر ئێوە گوێ بدەنە ئەو شتانەی لەگەڵ قسەکانیاندا دێتە دەرەوە و لەمەبەستی سەرەکیان تێبگەن، هەموو زانیارییەکی پێویستتان دەخەنە بەردەست.

لایەنی راستی ئەم چیرۆکە

"ئاندرا"ی هاوڕێم "باب"ی ناسی کە بازرگانێکی مامناوەندی دەوڵەمەند و خۆش ڕواڵەت بوو و گەلێکی خۆشدەویست. باب زۆر بەدژواری لەهاوسەرەکەی جیا ببۆوە و لەگەڵ ئاندرادا دەربارەی هاوسەرە کۆنەکەی قسەی دەکرد و دەیوت کە مرۆڤێکی سارد و سڕ و حەزی لەپارە بووە. تەنانەت دەیوت کاتێک دەیویست لەگەڵیدا جووت بێت ئەو پێی دەوت دەبێ بچێ فلان شت بکڕێت و جلەکان لەتەنافەکە لێکاتەوە.

من پێشنیارم بەئاندرا کرد نابێ سەبارەت بەتاوانبار لەقەڵەمدانی هاوسەری پێشووی باب پەلە بکات چونکە نابێ هیچکات یەکلایەنە بچێتە لای دادوەر. هەروەها بەخۆمم وت شەرمە دەربارەی جووتبوونی دە ساڵ لەمەوپێش لەگەڵ هاوسەری داهاتوویدا قسە بکات. بەئاندرام وت "لەوانەیە هاوسەرەکەی پێشوو زیاتر حەزی لەکڕین بووبێت تا پەیوەندیی سێکس لەگەڵ ئەم پیاوەدا، چونکە لەم پەیوەندییەدا هەستێکی باشی نەبووە. لەوانەیە ئەم بەو خانمەی نەوتبێت چەند جوان و دڵڕفێنە. لەوانەیە لەسەر قەرەویڵی خەو وەك ژنێك هەڵسوكەوتی لەگەڵ هاوسەرەکەی رابردوویدا نەکردبێت. لەوانەیە باب کابرایەکی خۆویست و خۆبەزلزان بووبێت کە سەرنجی نەدابێتە پێداویستیەکانی هاوسەرەکەی و ئەمە تاکە رێگای نزیکایەتی سەرکەوتوو بووە.

ئاندرا وتی: حەق بەتۆیە. من هیچکاتێك بەم شێوەیە لە مەسەلەکەم نەڕوانی. ئاندرا داوای لێکردم چاوم بەباب بکەوێت، بۆیە پێکەوە بۆ خواردنی شێو رۆیشتینە دەرەوە. درەنگانی شەو هەردووکمان بەباشی ناخی "باب"مان خوێندەوە. ئەو بەردەوام سەبارەت بەهاوسەرەکەی رابردووی زانیاریی دەدرکاند کە چەند خراپ بووە و چەند سواری پشتی بوە. پارە و نرخی کاڵاکان، بابەتی تر بوون کە باب دڵی پێیانەوە بوو.

ئەو بەزمانی، زۆر شتی دەربارەی لەچەربوونی خۆی دەربڕی. دواجار کە وەسڵەکەیان هێنا و ئەو بەشانەیەك حسابەکەی لێکدایەوە، هەموو شتێك روون

بوویەوە. ئینجا باب، خزمەتکارەکەی بانگ کرد و وتی بۆ ئەو فینجان قاوە ساردەی پاش نانخواردن پارە نادات و پارەیەکی زۆر کەمیشی دا بەخزمەتکارەکە.

ئەو کەسێکی زۆر رەزیل و چرووك بوو و ئەم خەسڵەتانە لەجوڵەی روخسار و ئاوازی دەنگی بەجوانی دیار بوو. گوێگرتن لەقسەکانی زۆر بەئازار و دژوار بوو. ئەو تەنها وەرگر بوو و تەنها کاتێك دەربارەی خۆی و پارەکانی قسەمان دەکرد، هەڵوێستی دەنواند.

باب هەموو ئەو شتانەی وت کە ئێمە دەمانویست، بۆیە مایەی سەرسوڕمان نەبوو کە هاوسەرەکەی لەرەزامەنـدی بگـەڕێت لەفرۆشـگاکاندا، چـونکە بـەهیچ کڵۆجێ لەقەرەوێڵدا تێر نەدەبوو.

دڵۆپی دەربڕین و کۆدی قسە

کاتێـك خـەڵك قسەیان کـرد، گوێ لەشـێوازی قسەکردنەکەیان بگـرە. ئایا ئـەوان بەردەوام بەخراپە باسی ئەوانی تر دەکەن، ئایا تێکەڵ بـەو کێشانەن کە ئـەوانی تـر بـەردەوام بەشـێوەیەکی بـاش سـوودیان لێوەردەگرن؟ سـەرنج بـدەن بـزانن ئـەمجۆرە کەسانە دەربارەی فریودانی ئەوانی تـر لەشوێنی کارەکەیانـدا چی دەڵێن، ئایـا کاتێـك دەربارەی ئەوانی تـر قسە دەکـەن، بەهەستی تۆڵەوە قسە دەکـەن؟ ئایـا ئـەو کەسـانە بەردەوام قوربـانین؟ ئایـا بـەردەوام کەسـێکی تـر تێکیـان دەدات و دەیانـشێوێنێ؟ ئایـا بەردەوام لەگەڵ ئەوانی تردا شەڕیانە؟

ناوەڕۆکی ئەو شتانەی خەڵك دەیانڵێت لەتێگەیشتنی کەسێتی راستەقینەیاندا زۆر گرنگە. ئەوان باس لەو شـتانە دەکـەن کـە نـابێ جگـە لەدەرمانـدەر بـۆ کەسێکی تـری بگێڕنـەوە. ئـەو کەسـانەی تـازە چـاوتان پێیـان کـەوتوە و دەربـارەی نهێنی تـرین لایەنـەکانی ژیانیـان دەدوێـن، ئـەوا هـیچ سـنوورێك بـۆ خۆیـان لەبـەر چـاو نـاگرن. بەپێچەوانە ئەوان هەستێکی دادوەرانەی زۆر خراپیان هەیە. ئەگەر دۆستی نزیکی ئەم کەسانە بیت

ئەوا مەسەلەکە جیاوازە. بەڵام قسەکردن دەربارەی زینا یان نهێنیەکانی جوتبوونی هاوسەری پێشوو، خاڵی گرنگ دەربارەی کەسەکان باسدەکات بەتایبەت ئەگەر تازە لەگەڵ ئەم کەسانەدا ئاشنا بووبێت.

لەخوارەوە وردەکاری زیاتر دەربارەی کۆدە هاوبەشەکانی دەربڕین دەخرێتە روو.

١. ئەو کەسانەی پەیوەندی تۆکمە دەبەستن

ئەو کەسانەی رێکوپێکن، زۆر چاك دەزانن کە چی بەوانی تر بڵێن. ئەوان وشە و رستە و دەستەواژەی بەرێز و سۆزدارانە بەکار دێنن. ئەوان ڕاستگۆن و وەڵامەکانیان درست و لەقوڵایی دڵەوە سەرچاوە دەگرێت.

ئەوان دروستن و شتێك نییە کە بیسەلێنن. ئەوان بەر لەوەی قسە بکەن، بیر دەکەنەوە، کەواتە قسەی بێ رەبت لەزاریان نایەتە دەر. ئەوان بەردەوام ئاگاداری ئەو شتانەن کە دەوترێن و لەگەڵ کەسێکی تردا دەیانڵێن. مەبەستیان هەمان ئەو شتەیە کە دەیڵێن. بەکورتی قسەکانیان دەکەن و خێرا دەچنە سەر بابەتی سەرەکی و ئەوانی تر بەباشی لەقسەکانیان دەگەن. هیچ بەرنامەیەکی شاراوەیان نییە و ئەو شتەی ئەوانی تر دەیبیستن، هەمان ئەو شتەیە کە دەوترێت.

ئەوان لەخۆیان زیاتر سەرنجیان لای کەسێکە کە قسەی لەگەڵدا دەکەن. بۆیە بیسەرێکی باشن. ئەمجۆرە کەسانە زیاتر نیگەرانی پابەندبوون بەکەسانی ترن تا ئەوەی خۆیان ببنە مایەی پابەندی ئەوانی تر.

ئەوانەی پەیوەندی گەورە دەبەستن، پێویستیان بەوە نییە لەسەنتەردا بن. ئەوان سەبارەت بەو شتانەی دەیانڵێن دڵگەرم و دڵنیان و پێویستیان بەوە نییە بەوانی دیکەی بسەلێنن. ئەوان پێیان خۆشە لەوشە و رستەی بەسوود وەك "ئێمە دەتوانین" یان "بەقازانجی ئێمەیە" کەڵك وەرگرن. ئەمانە بەردەوام کە قسە دەکەن هاوکاری و یەکدەنگی لەخۆیان نیشان دەدەن چونکە ئامانجیان تێگەیشتن و هاودەردییە. ئەوان هەستیارن و لەڕوانگەی سۆزداریشەوە دڵگەرمن.

٢. نەخۆشی "تەنها گاڵتەیەکم کرد"

خەڵك بەو قسانەی بەنێومیان دەڵێت زۆر شت دەربارەی خۆیان و هەستە راستەقینەکەیان سەبارەت بەنێوە دەدرکێنن. ئەگەر تانەتان لێبدەن یان بۆ ڕێزیتان پێبکەن و پاشان بڵێن تەنها گاڵتەیەکم کرد، ئەوا لە کتێبێك زیاتر دەربارەی خۆیان دەدوێن.

ئەگەرچی ئەم کەسانە لەوانەیە هەندێك گاڵتە بکەن و ئێوە نابێ لەمڕووەوە زۆر توند بن، بەڵام لەڕێگەی ئەم گاڵتە و گەپەوە دوژمنایەتی یاخود نیرمی خۆیان دەردەبڕن. ئەو کەسانەی وا راهاتوون، لەوانەیە هەوڵیان ئەوە بێت رەفتارێك وەك رجیم یان پیری کە بێزاریان دەکات، بشارنەوە. ئەوان کەسانێکن راستەوخۆ رووبەڕووی مەسەلەکان نابنەوە، بەڵکو هەستی نێگەتیڤی خۆیان دەربارەی ئێوە بەشێوەی گاڵتە و گەپی تانەئامێز دەردەبڕن. لەڕاستیدا ئەم گاڵتانە، دەربڕینی تووڕەییەکی شاراوە سەبارەت بەمنێوە، بەخۆیان و بەشێوەیەکی گشتی بۆ ژیان دەردەبڕن.

باب بەکچە هاوڕێیەکەی وت: وەرە کێکێکی دیکەش بخۆ، تۆ باش هەزمی دەکەیت" و ئینجا وتی تەنها گاڵتەیەك بوو کردم. بەڵام باب ئەم قسەیەی بەگاڵتە نەبوو. ئەو توڕە بوو لەوەی خۆشەویستەکەی قەڵەو دەبێت. ئەم کچە کە دە کیلۆ لەکێشی خۆی زیاتر بوو، بەدڵی باب نەبوو. باب لەزەینی خۆیدا توڕە بوو لەوەی کە زۆر دەخوات و دەیویست رادەی پەرچەکرداری خۆشەویستەکەی بەم قسەیە کەم بکاتەوە. ئەو نەیدەتوانی راستەوخۆ بەکچەکە بڵێت کە "من توڕەم لەوەی تۆ قەڵەو دەبیت چونکە ئیتر بەئەندازەی ئەو کاتانەی لاواز بوویت، خۆشم ناوێیت".

ئەوان بەڕاستی نێومیان خۆشدەوێت

"کانی" ژنێکی بەدەو بوو و زۆر گەنج تر لەتەمەنی خۆی دەهاتە بەرچاو. ئەو دەیویست چل و پێنجەمینساڵیادی لەدایکبوونی جەژن بگرێت و زیاتر لەپەنجا کەس بەشداری ئەم میوانداریيە بوون.

دوو لەهاوڕێیانی بەناوەکانی کاتلین و جین پەیتا پەیتا لەسەر تەمەنی تانەیان لێدەدا، ئەوان بەڕواڵەت نوکتەی بێ غەرەزیان دەربارەی تێکچوونی قەڵافەتی دەگێڕایەوە. هەروەها گاڵتەیان دەکرد و پێیان دەوت ئیتر کچێکی پیرە و چاخی زێڕینی بەسەر چووە.

کانی سەرەتا گوێی بەقسەکانیان نەدەدا و تەنها بەهێواشی تێی دەکوتان و بەگاڵتەو پێکەنینەوە پێی دەوتن ئیتر بەسە. بەڵام ئەوان تا کۆتایی شەو درێژەیان بەتانە گاڵتەجاڕەکانیان دا. دواجار کانی شەرم دایگرت و بەشێوەیەك بەسەریاندا چوو کە دەستیان لەکار کێشایەوە و ئینجا بەڕاشکاوی جوابی کردن. ئەو دوانە وتیان "کانی هێند توند مەبە! چی بووە؟ گاڵتە هەڵناگریت؟ هەستی گاڵتە و گەپت نەماوە؟ ئێمە تەنها گاڵتە دەکەین"

کانی گاڵتەو گەپی ئەو دوو بوونەوەرەی نەدەبینی و نەدەبیست. ئەوەی دەیبیست کە دیارە لەلابەلای قسەکانیان دەردەکەوت، وشەگەلێك بوون پڕ لەکینە، تووڕەبوون و ئیرەیی. ئەو دەیبیست وشەگەلێکی ناجوامێرانە بوو. ئەو وشانەی دەبیست کە بەمەبەستی شەرمەزارکردنی لەلای خەڵکدا دەیانوتەوە. کانی لەبری بیستنی هەندێك ڕستەی وەك "چل و پێنجەمینساڵی لەدایکبوونت پیرۆز بێت" و "پیرۆزە" و "ئای چەندە جوان بوویت"، "ژیانێکی خۆش لەداهاتوودا چاوەڕوانت دەکات"، "تۆ هاوڕێیەکی باشیت" و "من خۆشم دەوێیت"، تانەو تەشەری دوژمنانەی دەبیست.

کانی بەهەستی ناو دەروونی خۆی، ئەم گاڵتانەی دەرخست و حەقیقەتی دۆزییەوە. ئەو کەسانە ئیرەییان پێدەبرد. ئەوان کینەیان سەبارەت بەو لەدڵدا هەڵگرتبوو و قسەکانیان دەربڕی هەستە ڕاستەقینەکانیان بوو، سەرەنجام سوودیان لەوشەی گاڵتە وەردەگرت بۆ داپۆشینی ئامانجی ڕاستەقینەیان کە بێزارکردنی ئەو بوو بەهۆی پیربوونییەوە.

وشە و ڕستە کە ناوێتەی تانە و تەشەر بێت، زەبر لەمرۆڤ دەدات و هەر کەسێك بێت، خەسار دەبینێت.

ئەو کەسانەی لەمجۆرە قسانە دەکەن و دواتر دەڵێن تەنها گاڵتە بوو یا ئەوەتا تۆیان خۆش ناوێت یان سەبارەت بەتۆ هەست بەنیرەیی دەکەن.

ئەوان متمانەیان بەخۆیان نییە و هەستی ململانێیان لەخۆیاندا هەڵگرتوە. گرنگ نییە دەڵێن چی، تەنها بیرتان نەچێت ئەوان گاڵتە ناکەن و هەر وشەیەکیان، مەبەستێکی لەپشتەوەیە.

٣. بێئاگایی زمانی

باسەکەمان سەبارەت بەوەیە کە ئەمجۆرە کەسانە وشیار نین. لەوانەیە تەنها ئەوان بێئاگا و کەمتەرخەم بن. ئەم بێئاگاییە دەبێتە هۆکار تا زۆربەی خاڵە گرنگەکانی هەلومەرجە کۆمەڵایەتی و پیشەییەکانیان لەدەست بدەن. ئەوان جیاوازن لەجیهانی ئەمڕۆ و نازانن چی روو دەدات، لەوانەشە هەر لەبەر ئەمە بێت کە دەستەواژەی ناو بازاڕ یان تانە و کینە بەکار دێنن، چونکە قاموسێکی زۆر سنوورداریان هەیە.

لەمدواییانەدا پیاوێکی زۆر بەڕێزم بینی کە ٧٠ ساڵی تەمەن بوو. جەڵتەیەکی ناتەواو لێی دابوو و دەبوایە متمانە بەخود و هێزی پەیوەندیی سەرلەنوێ بەدەست هێنابایەوە. ئەو باسی لەوە کرد کە چۆن کوڕێکی پێست رەنگینی دامەزراندوە. بەکارهێنانی ئەم دەستەواژەیە هەندێك خاڵی سەبارەت بەو پێ وتم. ئەو دەیوت هەرچەند بازرگانێکی دەوڵەمەند بووە، بەڵام کاتەکانی خۆی بەفیڕۆ داوە. هیچ کەسێك ئەگەر وشیاری کۆمەڵایەتی هەبێت، لەم قۆناغە و لەم تەمەنەدا دەستەواژەی جیاکەرەوەی پێست رەنگین بەکار ناهێنێت. قاموسە بچوکەکەی تێگەیشتنی ئەوی سەبارەت بەگۆڕانکارییەکانی دنیا نیشاندا. تازە تێگەیشتم بۆچی خۆی و کوڕەکەی کە ئێستا یەك کۆمپانیایان هەیە، لەبەڕێوەبردنی دا بوو بەشەڕیان. ئەم پیاوە چەند دەیەیەك لەزەمەن بەجێمابوو.

ئەو کەسانەی وشەی ناسیاسی بەکار دێنن، گەلەك بابەت دەربارەی خۆیان ئاشکرا دەکەن. وەبیرم دێت لەگەڵ پزیشکێکدا کارم دەکرد کە پەرستارەکانی ئۆفیسەکەی بەکچێ بانگدەکرد. ئەو وشەیە نیشانی دەدا کە رێز لەفەرمانبەرانی ناگرێت و

لەوانەشە بەم هۆیە بێت کە زوو زوو کارمەندەکانی دەگۆڕدرێن. من دواتر تێگەیشتم کە ئەم دکتۆرە بەگشتی رێز بۆ ژنان دانانێت.

٤. نەخۆشی کەسانی نەیار

ئەو کەسانەی دژی ئەوانی تر قسە دەکەن، رێبوارانی ئەو دەسەڵاتەن کە هێندەیان هەڕەشە لێکراوە دەبێ بەدژەکردەوە و دژەجوڵانەوە و وەرگرتنی زانیاری بۆ بەرزکردنەوە پۆستەکانیان، خۆیان پێش بخەن. ئەو کەسانە لەڕێگەی نیگەران کردنی ئەوانی تر بەزمان دەڵێن هیچ بەهایەك بۆ ئەوانی تر دانانێن، ئەوان لەگەڵ کەسانی تردا زۆر چاوەچاو دەکەن، یان تۆیان خۆش ناوێت و یان لەلایەن ئێوەوە هەست بەهەڕەشەیەك دەکەن.

ئەم رەفتارە لەناو خوشکان و برا هاوتەمەنەکاندا کە بەدژایەتیکردن لەگەڵ یەکدا دەیانەوێ یەکتری شەرمەزار بکەن، بەدیدەکرێت. هەروەها لەناو ئەو هاوسەرانەشدا هەیە کە لەگەڵ یەکتریدا ململانێیان هەیە.

وەبیرم دێت جارێکیان بۆ خواردنی شێو لەلایەن ژن و مێردێکەوە بانگهێشت کرابووم. ئەمە ئەزموونێکی زۆر بەئازار بووم، چونکە ژنەکە بەردەوام قسەکانی مێردەکەی وەدرۆ دەخستەوە. ئەو دەیویست لەڕێگەی وەدرۆخستنەوەی قسەکانی مێردەکەی خۆی گەورەتر لەو نیشان بدات.

بۆ نموونە کاتێك پیاوەکە دەربارەی سەفەرەکەی بۆ ئەوروپا قسەیدەکرد وتی کورسیەکانی لویی چواردەهەمی کڕیوە و ژنەکە بەدەنگێکی بەرز وتی: ئەو کورسییانە هی لویی چواردەهەم نەبوون. ئەوان تەنها کۆپییەکی زۆر هەرزانی ئەو کورسییانە بوون و زۆر کۆن و دڕاو بوون کە دەبوایە من بۆ گۆڕینی بەرگەکانیان پارەیەکی زۆر خەرج بکەم، هەڵبەت ئێستا هەندێك باشترن.

هەندێك دواتر مێردەکەی وتی کە بەبینینی فلۆرانس زۆر خۆشحاڵ بوو، ژنەکە وتی: فلۆرانس! خۆ تۆ زۆرت رق لێی بوو. تۆ نەتدەتوانی لەوێ بمێنیتەوە و هەمیشە دەتوت بێزاری لەبینینی ئەو کاغەزانەی کە بۆ ڕازاندنەوەی دوکانە بچووکەکان

لەدەوروبەریان هەڵوسراون، هەروەها دەتوت نرخی کاڵاکان زۆر گرانە. تۆ تەنانەت نەچوویتە ئەو مۆزەخانەیەش کە بەرهەمەکانی میکلانژی تیادا بوو." مێردەکەی کە بەهۆی شەرمەوە دەموچاوی سوور هەڵگەڕابوو بەتوڕەییەوە وتی "ئەوە هەمان ڕۆژ بوو کە من ژەهراوی ببووم و دەبوایە لەجێگە دەرنەکەوتایەم."

ژنەکە وەڵامی دایەوە "تۆ ژەهراوی نەببویت، نەخۆش کەوتی چونکە وەك ورچێك خواردنت دەخوارد کە شەو هیچی نەخواردبێت. خۆزیا لەوێ بوایەیت و ئەوت بینیبا کە چەندین قاپ ماکارۆنی لەسەر یەك خوارد"

پیاوە بێچارەکە لەبەرامبەر ئەم قسانەدا هیچی پێنەدەکرا. ئەو شەوە هەرچی پیاوەکە وتی، ژنەکە بەپێچەوانەوە شەرمەزاری دەکرد. پیاوەکە وەك زۆربەی ئەو کەسانەی لەدەوروبەری دانیشتبوون، زۆر پەست ببوو، بەڵام ژنەکە خۆشحاڵ بوو چونکە هەستیدەکرد بەدژایەتیکردنی قسەکانی مێردەکەی، هەستی هێزو باڵادەستی بەسەریدا زاڵ بووە. لەکاتێکدا ئەو ڕەفتارە دەریدەخست کە ژنەکە زۆر نیگەران، بیرتەسك و بێ نەزاکەتە. دواجار من ناتوانم ئەم ڕووداوە بگێڕمەوەو بۆیە داوای لێبوردن دەکەم. شاراوە نەبوو کە ژنەکە، بەم قسانەی مێردەکەی تووڕە کرد و دواتر کە بیستم ئەم دوانە پاش یەکساڵ لێك جیابوونەتەوە، بەلامەوە سەیر نەبوو. کەواتە بەهیچ شێوەیەك پەیوەندییەك کە پڕ بێت لەململانێ و بێ ڕێزی، بەردەوام نابێت.

بێگومان هاوسەری داهاتووی پیاوەکە، ژنێکە میهرەبانە کە هەرچی مێردەکەی بیڵێت دانی پیا دەنێت و هیچکات لەبەرچاوی ئەوانی تر، دژایەتی ناکات.

٥. نەخۆشی ئەوانەی پێوەدەدەن

ئەوانەی پێوە دەدەن، لەو نەیارانە دەچن کە ڕێز لەکەسانی تر ناگرن، هەستی ئیرەییان زۆرە و لەلایەن ئێوەوە هەست بەهەڕەشە دەکەن. ئەم کەسانە کە جێگەی متمانە نین، بۆ هەڵکێشانی خۆیان، کەسانی تر سەرکوت دەکەن و لەپێناو ڕازیکردنی خۆیان پێویستیان بەکۆنترۆڵی ئەوانی تر و بەدەسەڵات هەیە.

وا خەياڵ بكەن، موچەكەتان زێدە بووە، بەڵام هەندێك رستەی وەك پیرۆزبایی یان خۆشحاڵم نابیستن، لەبری رستەی وەك "من دەزانم ئەم كۆمپانیایە بۆ دنەدانی كارمەندەكانی بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیك زیادكردنی موچەی خستۆتە بەرنامەوە" بەگوێتان دەگات.

دوای رێجیمێكی دژوار، كێشی خۆت كەمكردۆتەوە، بەڵام لەو كەسانە نابیستی بڵێن "دڵنیام بەرنامە و ئیرادەیەكی زۆرت بۆ ئەنجامدانی ئەو كارە هەبوە" بەپێچەوانە دەڵێن "ئای، زۆر لاواز بوویت! زۆر ناشیرین بوویت! نەخۆشیت؟" هەرچی پێیان بڵێیت لەجێگەی خۆیدایە. ئەوان بەردەوام لەهەر قسەیەكی رۆشندا خاڵێكی تاریك دەدۆزنەوە.

ئەم خەڵكانە هەستێكی خۆشیان دەربارەی خۆیان نییە، بۆیە لەرێگەی پێوەدانەوە دەبنە هۆی بێزاری ئێوە. ئەوان بەتایبەت حەزدەكەن لەبەرچاوی ئەوانی تر سووكتان بكەن و بەم كارەیان هەست بەدەسەڵاتێكی زیاتر دەكەن.

ئەو كەسانەی بەوانی تر‌ەوە دەدەن، بەگشتی وشەی رەهای وەك "هەرگیز" و "هەمیشە" بەكار دێنن. ئەوان دنیا بەیەك جەمسەری، رەش و سپی و بەڵێ و نەخێر دەبینن. لەهەڵبژاردنیاندا هیچ رەنگێك خۆڵەمێشی نییە و هیچ ئەگەرێكیش بوونی نییە. لە قسەی ئەم كەسانەدا لەخۆباییەكی تایبەت دەبینرێ كە تایبەتە بەخۆیان. قسەكردن لەگەڵ ئەم كەسانەدا ئەستەمە، چونكە ئەوان بەگشتی وتاربێژ نین. ئەوان هەندێك شت بەئێوە دەڵێن و لەبری ئەوەی لەگەڵ ئێوەدا قسە بكەن، قسەتان بۆ دەكەن. ئەم كەسانە هیچ سەرنج نادەنە ئەو شتانەی ئێوە دەتانەوێت بیانڵێن. ئەمانە بۆچوونی هیچكەسیان بەلاوە پەسەند نییە و دەیانەوێ لێزان و پسپۆڕی هەموو شتێك بن. بیسەرێكی باش نین چونكە هێندە خۆیان بەقسەكردنەوە سەرقاڵ كردوە، سەرنج نادەنە قسەی ئێوە. ئەوەی ئێوە دەیڵێن گرنگ نییە، ئەوان دەبێ خۆیان لەئێوە زیاتر هەڵكێشن یان ئێوە نەرم بكەنەوە.

٦. نەخۆشی کەسانی زۆربڵێ

کاتێک جاف، بۆ یەکەمین جار لاری بەدایک و باوکی ناساند، تەنها ئەمەی بەخۆی دەوت "بەسە، تکات لێدەکەم بەسە" جاف دەیویست بنەماڵەکەیان لارییان خۆش بوێت، بەڵام ئەو ئەگەر لەبەر ژیانی خۆیشی بێت، ساتێک بێدەنگ نەدەبوو و نەیدەتوانی خۆی کۆنترۆڵ بکات.

ئەو کەسانەی بەردەوام قسە دەکەن، پینەی ناو کۆمەڵگان. هەرچەند لەوانەیە سەرەتا زۆربڵێیان جوان بێتە بەرچاو، بەڵام بێگومان پاش سەعاتێک کۆن دەبێت. گوێگرتن لەو زارانەی مۆلیدەناسا کاردەکەن و ناوەستن و گرفتی زۆر بچووکی وەك شوردن و خاوێنکردنەوە دێننە گۆڕێ، بەسە بۆ راونانی کەسانی ژیر. ئەوان هیچکات بیر لەوە ناکەنەوە ئایا کەسانی تر بۆ قسەکردن لەگەڵ ئەواندا کاتیان هەیە یان نە.

ئەم کەسانە بەگشتی لەپێناو خۆیاندا دەژین و سەرنج نادەنە ئەو کاریگەرییەی لەسەر ئەوانی تر هەیانە. کارە باشەکەیان پرسیارکردنە و ئینجا بەر لەوەی مۆڵەت بەوانی تر بدەن، خۆیان وەڵامی پرسیارەکان دەدەنەوە. ئەوان ناتوانن خۆیان ملکەچی بێدەنگی بکەن چونکە دەبێتە هۆی ترس و بێزارییان. وەك بڵێی مۆلیدەیەك لەناخیان دابێت کە هەرگیز ناکوژێتەوە.

ئەو کەسانە بۆ ئاسودەکردن و ئارامکردنی خۆیان قسە دەکەن. ئەم کارە ئەوان لەکێشە نێگەتیف و هەستە گرنگەکان کە پێویستە رووبەرووی ببنەوە، دوور دەکاتەوە. ئەم کەسانە پێیان خۆشە گوێیان لەقسەکردنی خۆیان بێت بۆیە جۆرێك لەخۆبایی بوون لەکەسایەتی ئەواندا بەدیدەکرێت. ئەوان زۆرتر سەرنج دەدەنە چێژی قسەکانیان تا ئەو بێزارییەی بۆ کەسانی تری دروست دەکەن.

کەسانی زۆربڵێ بەئەستەم واز لەتەلەفۆن دێنن. ئەوان هێندە سەبارەت بەمە کەمتەرخەمن کە زۆر کات بۆ بێدەنگ کردنیان، پێویستە شێوازی توند و قەبە بەکار بهێنیت یان تەنانەت پێویستە تەلەفۆنەکە دابخەیت.

ئەوان نازانن تاچەند زۆربڵێیان ئەوانی تر ئازار دەدات. ئەوەندە نوقمی خۆیانن کە ناتوانن پەیامێك وەرگرن. ئەوان بەدەگمەن گوێ دەدەنە قسەی ناراستەوخۆ یان ئەو قسە وردانەی بیسەرە بێزارەکانیان دەیانڵێن. تەنها شتێك کە بۆ ماوەیەکی کورت دەبێتە هۆی بێدەنگیان، وشەی "بێدەنگ"ە کە بەدەنگێکی بەرز و توند دەردەبڕدرێت. ئەم بێدەنگییە هەڵبەت نیو سەعات زیاتر ناخایەنێت چونکە ئەوان ناتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵبن. ئەوان سەر لەنوێ رشتەی قسەکان دەگرنەوە دەست و ئەو قسە توندانەی ئەوانی تر دەیکەن، نایانشێوێنێت چونکە لەخۆبایین. تەنانەت ئەگەر هەستەکانیان بڕوشێت، پشوویەکی کورت دەدەن و سەرلەنوێ درێژە بەقسەکانیان دەدەنەوە. مانەوە لای ئەم کەسانە بۆ ماوەیەك کورت، تاقەت پڕوکێنە.

ئەم زۆربڵێیانە زۆربەیان لەگەشەسەندنی سەردەمی منداڵیاندا گرفتیان هەبوە کە لەوانەیە لەبەر ئەمەش بێت کە لەتەمەنێکی گەورەتردا زۆر قسە دەکەن. رونکردنەوەی ئەم رەفتارەیان دەگەڕێننەوە بۆ قۆناغی گەشەسەندنی زمان کە لەتەمەنی ٢/٥ بۆ ٤ ساڵدایە. لەو تەمەنەدا منال لەگەڵ خۆی و دەوروبەریدا قسە دەکات و بەردەوام دەپرسێت بۆچی؟ تەنانەت ئەگەر چەند جار ئەم بابەتەیان بۆ شی بکەیتەوە. ئەوان ئەم کارە ناکەن بۆ ئەوەی سەرنج راکێش بن، بەڵکو بۆ بیستنی دەنگی خۆیان و دەربڕینی تواناکانی زمانیان کە تازە گەشەی سەندوە، پرسیار دەکەن.

کاتێك ئەم کەسانە گەورە بوون، لەوانەیە لەڕوانگەی دەروونیەوە پێشنەکەون و لەبواری گەشەسەندنەوە لەتەمەنی ٤ ساڵیدا بمێننەوە. کەواتە قسە یەك بەدوای یەکەکانیان، میکانیزمێکی بەرگرییە بۆ دوورمانەوە لەمەترسی بەجێهێشتن و بەتەنها مانەوە. ئەوان دەبێ لەدەوروبەری ئەوانی تر بن چونکە بێگومان پێویستیان بەبیسەرێك هەیە. ئەگەر کەسێکیان بەدەوروبەرەوە نەبێت، بەلایانەوە گرنگ نییە، لەگەڵ خۆیاندا قسە دەکەن.

دەروون دەرمانی باس لەوە دەکات کە ئەو زۆربڵێیانە بەردەوام لەقۆناغی منداڵیاندا بەتەنها هێشتراونەتەوە. ئەوان هەروەها چەندین سەعات بەتەنها لەماڵدا دەهێڵرانەوە یان لەڕوانگەی دەرونیەوە تەنها بوون، واتە دایك و باوك، خوشك و براکانیان

سەرنجیان پێنەداون. بۆیە ئەم منداڵانە بۆ سەرقاڵکردنی خۆیان بەردەوام بەتەنهایی و لەگەڵ خۆیاندا قسەیان کردوە. ئەوان ئەم هێزەی زۆربڵێیان بۆ خۆهەڵواسین بەوانی تر لەخۆیاندا پەروەردە کردوە. هەندێکجار زۆر قسەکردن پەیوەندی هەیە بەسوودوەرگرتن لەمادە سڕکەرەکان، ئاڵۆزی دەروونی و نەخۆشی دەماری و بۆماوەیی. بۆیە دەبێ بزانن کە هەندێك زۆربڵێ لەوانەیە نەخۆشی مەترسیدارتریان هەبێت.

٧. نەخۆشی ئەوانەی لە پشت سەری کەسانی تر قسە دەکەن

ئەو کەسانەی بەخراپە باسی ئەوانی تر دەکەن، شیاوی کۆنترۆڵ نییە. لەپشت سەریان قسە دەکەن، چونکە لەخۆیان رازی نین. ئەوانەی لەپشت سەر قسەدەکەن بەگشتی کەسانێکی (موزی)ین و دەیانەوێ هاوڕێی ئێوە بن تا زانیاریتان لێوەربگرن و بۆ ئەوانی تری بگێڕنەوە. ئەوان ناتوانن نهێنیەك بپارێزن و هەر زانیارییەك کە ئێوە بیدرکێنن، لەگەڵ هەموو کەسێکدا باسی دەکەن.

زۆربەی ئەم کەسانە پاوانخوازن و ئیرەیی بەخەڵك دەبەن و هەوڵی خراپکردن یان زەبروەشاندن لەکەسێکن. بەمجۆرە ئەوان بەزمانیان، هەر کەس کە بەرەقیبی بزانن، لەخۆیان دوور دەکەنەوەو هەروەك زیگمۆند فرۆید دەڵێت "ئیرەیی بەر بەدوای تووانابووندایە"

چونکە ئەو کەسانە حەسوودن بەباسکردنی کێشە تایبەتییەکانتان کە ناتانەوێت هەر کەس بیانزانێت، ئابرووی ئێوە دەبەن. ئەم خاڵەتان سەبارەت بەئەوان لەیاد نەچێت "ئەو کەسانەی زانیارییتان بۆ دێنن، زانیاری ئێوەش لای کەسانی تر باسدەکەن"

بۆ ئەوەی تێبگەن خراپە وێژێك چی بەوانی تر دەڵێت خەیاڵ بکەن بەئیازێکی باش و بێ بیرکردنەوە، دەربارەی کەسێك قسەیەکتان کردوە، بۆ نمونە وتوتانە فلانەکەس بەشێوەیەکی سەیر رەفتار دەکات. رێك پاش ئەوەی کەسی وشەبەر تەڕی بوو و هەواڵەکانی وەرگرت، خێرا دەیانگوازێتەوە. ئینجا ئەو کەسەی قسەکانی ئێوەی

بیستوه، بەتوندی هێرشتان دەکاتە سەر، چونکە بیستویەتی کە ئێوە خراپتان کردوە. ئێوە هەوڵدەدەن داکۆکی لەخۆتان بکەن، بەڵام رووبەڕووەکەتان بریندار و تورەیە.

ئێوە ئەو کەسە نین کە قسەی خراپتان دەربارەی کەسێك کردبێت، بەڵکو تاوانبار کەسی ئاژاوەگێڕە. ئینجا هەر ئەو کەسە بەخەڵکی تریش دەڵێت کە ئێوە وتوتانە فلانەکەس بەشێوەیەکی سەیر رەفتار دەکات. ئەم کەسانە بەچاوی هەڵۆ و بەگوێی رادار ئەو شتانە وەردەگرن کە ئێوە دەیانڵێن. ئەوان بەگشتی ئەو شتانە پێچەوانە دەکەنەوە کە گوتراون و نوسخەی ناوەژووکراوی قسەکانتان لەگەڵ شەپۆلێك هەواڵی گەرمی وروژێنەرتان بۆ دەگوازنەوە.

٨. نەخۆشی ئەوانە بابەتەکان لاڕێ دەکەن

ئەم کەسانە بەگشتی بۆ ماوەیەکی کەم سەرنجیان لای ئێوەیە و زۆر زوو ماندوو دەبن. ئەوان شێت و شەیدای سرووشتی خۆیانن و تەنها کاتێك بابەتەکە دەربارەی ئەوان و حەزەکانیانە، روو وەردەسوڕێنن یان ئەو کاتەی کۆنترۆڵی قسەکانیان بەدەستەوەیە. ئەوان هەوڵدەدەن ئاراستەی بابەتەکان بەرەو ئەو شوێنە بەرن کە پێیان خۆشە. مانەوە لای ئەو کەسانە، زۆر ئەستەم و جاڕزکەرە. چونکە هەرگیز ناتوانێت لەگەڵ ئەواندا هەنگاو بەرز بکەیتەوە. ئەوان کاتێك بۆ ئاماژەکردن بەنیاز و نیشانەکانی خۆیان سەری قسە دەگرنە دەست، زۆر خۆویست و هەڵخەڵەتێنەر دێنە بەرچاو.

٩. نەخۆشی "بۆ من، خۆم و من"

ئەم کەسە لەخۆباییانە بەدوای ئاڵوگۆڕی دۆستانەدا ناگەڕێن بەڵکو بەپێچەوانە ئاتاجی ئەوەن دەربارەی خۆیان و شان و شکۆیان قسە بکرێت. ئەوان پێویستە هەمیشە لەسەنتەری سەرنج و بایەخ پێدان دابن. هەندێکجار ئەو کەسانە نوکتە و چیرۆکی بێ کۆتایی دەگێڕنەوە بۆ ئەوەی لەژێر تیشکدا بمێننەوە. ئەم کەسانە چەندەش خۆویست بن، بەڵام لەهەمانکاتدا بەتوندی هەست بە ئاتەمنی دەکەن.

ئەگەر ئەوان لەسەنتەری سەرنجدا نەبن، بۆ بەدەستهێنانی سەکۆی یەکەم هەموو کارێك ئەنجام دەدەن، سەرەڕای ئەوەی زیانیان بۆ نیاز و هەستی ئەوانی تریش هەبێت. ئەوان تا دوا ڕادە خۆویست و لەخۆ ڕازین. کەڵکەڵەی سەرەکی ئەوان نمایشکردنی گەورەیی خۆیانە لەلای کەسانی تر و بۆ گەیشتن بەم ئامانجە هەر چی لەدەستیان بێت دەیکەن. ئەوان بەردەوام دەربارەی ماڵ و خێزانەکانیان تا ڕادەی بێزاربوون دەدناخفن. ئەم کەسانە بۆ پڕبەها نیشاندانی خۆیان، لەلای خەڵك زیدەڕۆیی دەکەن.

قسەکردنی بەردەوام دەربارەی خود، نیشانەی نەبوونی متمانەیە کە ئەمەش بۆشاییەکی سۆزدارییە لەگەشەسەندنی ئەخلاقیدا. ئەو کەسانەی بەردەوام دەربارەی خۆیان قسە دەکەن، پێیان وایە لەوانی تر باشترن. لەڕاستیدا ئەوان تەنها بۆشایی و نائەمنی خۆیان دەردەخەن. لەو منداڵانە ئەچن کە لە تەمەنی ۲ ساڵیدا ماونەتەوە. ئەوان هەروەها پێیان وایە دنیا بەدەوری بازنەی ئەواندا خول دەخوات و ئەگەر ئامرازی یارییەکەیان لێ وەربگیرێت، بەقیژاندن و گریان ناڕەزایەتی خۆیان دەردەبڕن. ئەم مەسەلەیە سەبارەت بەوانەی بەردەوام (من من)یش دەکەن، ڕاستە. ئەگەر ئێوە کۆنترۆڵی بابەتەکەیان لێوەربگرن، دەبێ ئاگادار بن. ئەوانیش بەدەربڕینی تووڕەیی و قسەی توند ناڕەزایەتی خۆیان نیشان دەدەن. ئەوان بیر لەوە ناکەنەوە کە ئێوەش بۆچوونێکتان هەیە.

بازرگانێکی دەوڵەمەند دەناسم کە گیرۆدەی (من من) کردنە. هەر کارێکی دەیکات و هەر شتێکی دەیڵێت، دەربارەی خۆیەتی. خەڵك پێی دەڵێن کەسێکە تەنها خۆی دەبینێت، دیارەی خۆیشی هەر ئەمەی دەوێت. ئەوەی خەڵك نایزانن ئەوەیە کە ئەم بازرگانە پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ باوکیدا نەبوو. باوکی سەرنجی بەم کوڕە نەدەدا و تەنانەت ئەگەر کارێکی باشیشی ئەنجام بدابایە وەك دەرەوشانەوە لەوەرزشدا یان وەرگرتنی نومرەیەکی باش، دیسان باوکی سەرنجی پێنەدەدا. ئەم پیاوە کە گەورە بوو، چەندەش پارەی بەدەست هێنابا، هێشتا ڕازی نەدەبوو. گرنگ نییە چ ژنێك خۆشی بوێت، ئەو دیسان ناڕازییە. چونکە دەیەوێ لەوە دڵنیا بێت کە نیتر کەمتەرخەم

رووبەڕووی نابنەوە وەك باوکی کە لەسەردەمی منالّیدا گرنگی پێنەدەدا. ئەو بەهەر کەس دەڵێت کە ئامادەگی هەیە و دەبێ سەرجەم قسەکان روویان لەو بێت.

بۆیە ئەگەر جارێکی تر "من من"ی زۆرتان لەو بیست، تووڕە مەبن و بزانن کەسێکی خۆویست و فەخرفرۆشە. هەروەها ئەوەش بزانن کە بەتوندی هەست بەنائەمنی دەکات.

١٠. نەخۆشی کەسانی فزوڵ

ئەمانە وەك کەسانی خراپەوێژ، سەریان بەکارو ژیانی خۆیانەوە نییە. بۆیە دەیانەوێت لەکاروباری ئەوانی تریش تێبگەن. ئەوان زۆربەی کات کەسانی ململانێ خواز و هەڵخەڵەتێنەرن بەڵام دەرئەنجامەکەی ئەوەیە کە بێ ڕێز و بێ سەرنجن بەرامبەر بەوانی تر. ئەوان بێدەنگی خەڵك تێکدەدەن و بەو وەڵامەی دەستیان دەکەوێت رازی دەبن. ئەوان پێویستە بەردەوام لەکارەکانی ئێوەدا فزوڵی بکەن.

ئەوان ئێوە دەخەنە دۆخی بەرگرییەوە و بەمجۆرە هێزی هێرشتان لێ دەستێنن و ئێوەش هەستدەکەن پێویستە وەڵامی پرسیارە دەستدرێژکەرەکانیان بدەنەوە کە دەپرسن لەپێناو ئەو کارەدا چەندەت پارە دا، ئایا ئەمە ڕەنگی سروشتی قژتانە یان بۆچی نێوانتان لەگەڵ خۆشەویستەکەتاندا تێکچوو؟

ئەگەر کەسانی تر پرسیاری تایبەتی لەئێوە بکەن، ئێوە بەگشتی ئامادە نین وەڵامی پرسیارەکانیان بدەنەوە. بۆیە بێ ویستی خۆتان هەر چی بیانەوێت پێیان دەڵێن. بەڵام دواتر تازە لەخۆت دەدەیت کە بۆچی ئەم شتەت لای ئەوان وت. خەتاکە لەئێوەوە نییە. ئەوان لەناکاو، بەشێوازێکی توند، بێ پەردە و رووهەڵماڵراو ئەم زانیارییانەیان لەئێوە وەرگرت.

زۆربەی ئەم مرۆڤە فزولانە لەتەمەنی ٢ساڵیدا ماونەتەوە. ئەوان پرسیاری تایبەتی دەپرسن بێ ئەوەی سەرنج بدەن چ شتێك لەڕوانگەی کۆمەڵایەتییەوە باوە. منالّێکی ٢ ساڵانە زۆر بەئاسانی دەپرسێت "کەی دەتانەوێت ببنە خاوەن منالّ و هیچکەس ئاگاداریان ناکات، بەڵام کەسێکی ٢٠ ساڵە ناتوانێ ئەم کارە ئەنجام بدات"

١١. ئەخۆشی وتنی هەر شت

.کەسانێك هەن هەموو شتێك دەڵێن بۆ ئەوەی بتانەوێت. ئەوانە کەسانێکی جێگەی متمانە نین و هیچ سنوور و مەرجێك ناناسن. ئەوان چونکە دەیانەوێت کەسانی تر لەدەوروبەریان کۆ ببنەوە، تایبەتی ترین کێشەکانی ژیانیان لەگەڵ ئەوانی تردا دێننە گۆڕێ، بێ ئاگا لەوەی کە خەڵك راو دەنێن. ئەوان بەردەوام دەبنە مایەی پێکەنینی ئەو کەسانەی هەموو شتێکیان بۆ گێڕاونەتەوە.

ئەم کەسانە لەگەشەسەندنی زەینیاندا لەقۆناغی ٢ ـ ٥ ساڵیدا ماونەتەوە کە تیایدا ئەو منداڵانە هەموو شتێك لەخواردنەوە تا خۆشۆردن دەگێڕنەوە. ئەم منداڵانە بەم قسانەیان لەلایەن دایك و باوکیانەوە وەك هاندان پێیان دەوترێت "کوڕێکی باش یان کچێکی باشیت"، بەلام هەر کە پێی دەنێنە تەمەنی قوتابخانەوە، خێرا تێدەگەن کۆمەڵێك شت هەیە کە ناکرێ دەربارەیان قسە بکەیت وەك رۆیشتن بۆ ئاودەست. لەتەمەنی ٥ ـ ٦ ساڵیدا، منداڵان لەدۆستان و هاوڕێیانیان فێر دەبن کە هەندێك شت تایبەتین. کاتێك گەورەش بوون هەندێکجار خووی باسکردنی تایبەتی ترین ساتەکانی ژیانیان درێژە پێدەدەن و چاوەڕێ هەمان ئەو هاندانەن کە منداڵان لەدایك و باوکیانی دەبیستن.

مێردی ئانیتا کە بیست و پێنج ساڵ لەخۆی گەورەتر بوو، لەناکاو کۆچی دوایی کرد. ئەو چونکە دوای هەژدە ساڵ لەژیانی هاوبەش بەتەنها مابۆوە، کۆنتڕۆڵی خۆی لەدەست دابوو. راشکاوانە بۆت دەردەکەوت کە ئانیتا نەیدەزانی چی بکات و چۆن لەم دنیا تەنهایەدا بژیت، بۆیە هەڵەی بەدوای هەڵەدا ئەنجام دەدا. ئەو لەگەڵ هەندێك پیاودا پەیوەندیی بەستبوو کە دەیانویست لەم بێوەژنە دەوڵەمەندە سوود وەربگرن.

من وەك دەرمانکەرێك بەلامەوە سەیر نەبوو کاتێك ئانیتا ئەزموونی جوتبوونی خۆی لەلای من گێڕایەوە، بۆ نمونە ئەو پیاوانە بەگوێرەی ئەندامی نێرینەیان هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا کردوە یاخود چەند جار گەیشتۆتە ئۆرگازم. ئەو پێی وابوو

ئەو زانیارییانە لەهیچ شوێنێك بڵاو نابنەوە چونکە من دەرمانکەرم و ئەوەش بڵێم من هەرگیز ئەو شتانەم نەگێڕاوەتەوە کە کەسانی تر لەخەڵوەتدا بۆیان باسکردووم.

ئێوارەیەك لەگەڵ چەند کەسێکدا کە ئانیتایان دەناسی، خەریکی نانخواردن بووم و ئەوان بەدەنگێکی بەرز ئەو شتانەیان دەگێڕایەوە کە ئانیتا باسی کردبوو. من پێموابوو تەنها کەسێکم بەم وردەکارییانەی ژیانی تایبەتی ئانیتا دەزانم، بەڵام مێری، سوزان، لیسا و جیمس و کوبن و کەسانی تریش وەك من بیریان دەکردەوە.

دڵنیانەبوونی ئانیتا و سنوردار نەبوون و سەرنج نەدانی بەم بابەتە کە بە وتنی هەموو شتێك ناتوانی گشت شتەکان کۆ بکەیتەوە، بوە هۆی ئەوەی بەخراپە باسی بکرێت و ببێتە گاڵتەجاڕی خەڵك.

١٢. نەخۆشی لە پەراوێزدا قسەکردن

ئەگەر کەسێك راشکاوانە نەدوێت و باسی بابەتی سەرەکی نەکات، ئەوا خراپ تێگەیشتن دروست دەبێت. ژنان لەپیاوەکان زیاتر گوناهی ئەم تاوانە دەگرنە ئەستۆ.

ئەگەر کەسێك وشەی ئاڵۆز بەکار بێنێت لەکاتی قسەکردندا، زیانێکی قەرەبوونەکراو لەپەیوەندییەکان دەدات. ئەو کەسانەی لەپەراوێزدا قسە دەکەن، شل و شەکەتن، ترسێکی گەورەیان لەدڵدا حەشار داوە و نایانەوێ ئارامی خۆیان بشێوێنن. ئەوان بەو بارودۆخە رازین و بەدەگمەن لەپێناو گۆڕانکارییەکی گرنگدا دەست بەکار دەبن.

هەندێکجار ئەو کەسانەی کە لەپەراوێزدا قسە دەکەن، پێیان وایە مەبەستی خۆیان پێکاوە، بەڵام بەداخەوە ئەوان ناکام دەمێننەوە. نمونەیەکی جەرگبڕی لەم باسە لەماوەی شەڕی خەلیجدا بەرچاوە. کاتێك ئەپریەل گالپی باڵوێزی پێشووی ئەمریکا لەعێراق راپۆرتی پێشکەش بەکۆمیتەی پەیوەندییەکانی دەرەوەی مەجلیسی سێنا کرد، بەر لەهێرشی سەربازی عێراق بۆ کوەیت چاوی بەسەدام حسێن کەوتوە و وتووێژێکی توندی لەگەڵدا ئەنجامداوە، بەڵام ناوەرۆکی ئەو بروسکەیەی دەربارەی پوختەی کۆبونەوەیەکەی لەگەڵ سەدام حسێندا نێردرا بۆ پەرلەمانی ئەمریکا،

بەوتەی زۆرێك لەسیناتۆرەكان ئەوە بوو كە لەگەڵ ئەم دیكتاتۆرەدا بەشێوازێكی دۆستانە و نارام قسەی كردوە. سیناتۆری پێشوو ئەلێن كرانستۆن بۆ رای گشتی وتی ئاگاداركردنەوەیەكی توند لەو كاتەدا بۆ سەدام حسێن، لەوانەیە بەرگری لەشەڕی كوەیت و سەرجەم ئەو كوشتار و ماڵوێرانییانە بكردایە.

لەوانەیە ئەگەر باڵوێزی پێشوو راشكاوانەتر قسەی بكردایە كە ویلایەتە یەكگرتووەكان چ هەڵوێستێكی لەبەرامبەر داگیركردنی كوەیتدا دەبێت، سەدام حسێن پەیامێكی راشكاوانەتری وەربگرتایە و بەر لەهێرشی دووبارە بیری لەم بابەتە بكردایەتەوە.

١٢. ئەخۆشی زۆر شەفاف بوون

ئەگەرچی شەفاف بوون فیكرێكی باشە، بەڵام كەسانێك هەن كە زۆر خێرا بێ هیچ سیاسەتێك دەچنە سەر ئەسڵی بابەتەكە و سەرنج نادەنە كاریگەریی قسەكانیان و بۆچوونەكانیان لەسەر ئەوانی تر.

بەلایانەوە گرنگ نییە راشكاوانە بەوانی تر بڵێن هەڵەن كە هاوڕێیەكیان نییە، هەروەها ئەم كەسانە فێری توانا سەرەكیە كۆمەڵایەتیەكان نەبوون یان لەهەمان تەمەنی ٤ ــ ٦ساڵیدا ماونەتەوە. منداڵان لەو تەمەنەدا هەرچی لەمێشكیاندا بێت دەریدەبڕن، بێئەوەی بیر لەئەنجامەكانی بكەنەوە. ئەم منداڵانە لەوانەیە لەشوێنێكی گشتی بڵێن كە فلانەكەس زۆر قەڵەوە یان بۆنێكی ناخۆشی لێدێت.

ئەگەرچی ئەم كەسانە دروستن، بەڵام دروستی بێ بەزەییانە لەتەمەنێكی گەورەتردا دەبێتە هۆی پچڕانی پەیوەندییەكان. زۆر كات ئەگەر گەورەكان زۆر دروست بوون، ئەوا سەرنجیان ئەداوەتە هەستی ئەوانی تر و لەوانەیە زۆرتر لەپێناو كاریگەرییەكەیدا ئەم كارەیان ئەنجام دابێت. ئەوان لەوانەیە ملهوڕ بن و شەفافیەت وەك هەڕەشەیەك بەكار بێنن بۆ چاوترسێن كردنی ئەوانی تر. زۆربەی هەرە زۆری راهێنەرانی تۆپی پێ و باسكە بۆ ترساندنی یاریزانەكانیان سوود لەم تاكتیكە وەردەگرن. بەڵام زۆربەی ئەو كاتانەی شەفافییەت بەكار دێت، نەتەنها ئەوانی تر

دەترسێنێت بەڵکو دەبێتە هۆی راونانیان. زۆربەی خەڵك هەرگیز ئەو قسە توندانەیان بیر ناچێت کە بۆ هەمیشە لەمێشکیاندا هەڵکەنراوە.

١٤. نەخۆشی دڵتزمی لەرادەبەدەر

قسەکەرە دڵتزمەکان بەردەوام ترسێکیان هەیە. ئەم کەسانە لەڕاستیدا لەسێبەری خۆیشیان دەترسن و لەبری ئەوەی بڵێن ببوورە و ئینجا پرسیارێك بکەن، دەڵێن "تکا دەکەم"، "بەداخەوەم لەکاتم گرتی" یان "من زۆر نیگەرانی ئەوەم لەکاتی ئێوەم گرت بەلام ..."

ئەم کەسانە ئازار دەچێژن لەوەی متمانەیان بەخۆیان کەمە و نایانەوێت ئارامی کەسانی تر بشێوێنن. ئەو جۆرە کەسانە رەفتارێکی ئاوایان هەیە چونکە پێیان وایە هیچکەسێك کاتی تەرخان ناکات بۆ ئەوەی گوێیان لێ بگرێت. زۆربەی ئەم کەسانە کەم قسە دەکەن چونکە نایانەوێت نهێنیەکانیان ئاشکرا بێت و بەدەگمەن کەسانی تر بێزار دەکەن. ئەوان تاقەتی ئەوەیان نییە دادوەرییان لەسەر بکرێت و ناتوانن بێنە ژێر رووناکی و لەناوەوەی خەڵکدا ئاسودەترن.

ئەوان هیچکات لەخۆیاندا پێش ناکەون، چونکە هەرگیز دەربارەی مافەکانیان قسە ناکەن. رێگە بەوانی تر دەدەن ستەمیان لێ بکەن. ئەگەر ئەوانی تر بەقسەی باش پێشنیاری داکۆکییان لێبکەن، هەمیسان خۆیان بچوك نیشاندەدەن. ئەگەر ئێوە بەهۆی دەستکەوتە زانستیەکانیانەوە پەسنیان بدەن، ئەوان لەوەڵامدا دەڵێن "پێویست بەبیرکردنەوەیەکی زیاتر نەبوو" یان "هەر کەس دەیتوانی ئەم کارە ئەنجام بدات" ئەوان بەردەوام خۆیان، ماهیەتی خۆیان و ئەو کارانەی ئەنجامیان دەدەن، بەبچووك دەزانن.

قسەکردن لەگەڵ ئەمجۆرە کەسانەدا دڵساردکەرەوەیە. چونکە ئەوەندە خۆیان بەبچووك دەزانن کە رێگە نادەن تۆ بەرزیان بکەیتەوە. ئەوان هەرگیز پەسندانێکی راستەقینە سەبارەت بەخۆیان قەبوڵ ناکەن.

کاتێك ئەم کەسانە دەخرێنە هەلومەرجێکەوە کە نیگاکان لەسەر ئەوانە، زۆر تووڕە و نیگەران دەبن. تەنانەت ئەگەر ژیر بن و زۆر شتیان پێ بێت بۆ وتن، دیسان پاشەکشە دەکەن و شتێك ناڵێن کە ببێتە هۆی کێشمەکێشی دەروونیان.

ئەم کەسانە زۆر بەباشی دەتوانن بیانوو بۆ کارێك بێننەوە. ئەوان بەخۆیان دەڵێن "ئەگەر ئەم قسەیەم بکردایە، لەوانە بوو گەمژانە بێتە بەرچاو. خۆشحاڵم کە قسەم نەکردوە" ئەوان هەر کارێك بۆ بەرگری لەرەخنەگرتن ئەنجامدەدەن، لەگەڵ ئەمەشدا زۆر رەخنە لەکەسانی تر دەگرن. ئەمجۆرە پەیوەندییە، حەقیقەت بەرەو ئەم وتەی پێشینیان رادەکێشێت کە "ئەگەر بەپەنجەیەك کەسێك نیشان بدەیت، سێ پەنجەی خۆتت نیشان دەدات" بۆیە بێگومان سێ پەنجە پەیوەندی کەسانی دڵتەزم نیشان دەدات. بەکورتی ئەوان وەکچۆن رەخنە لەخۆیان دەگرن، رەخنە لەکەسانی تریش دەگرن. بۆیە ئەگەر جارێکی تر پەستی کەسێکتان دا کە خۆبەکەمزانە و قەبوڵی ناکات، بزانن لەزەینی خۆیدا ئازار دەچێژێت.

تێبینی: ئەمجۆرە کەسانە ئازاوەچی لێهاتوون، ئەگەرچی لەوانەیە زۆر تووڕە و پەست بن، بەڵام لای ئێوە نایدرکێنن، کەواتە ئامادەی فێڵبازی بن.

١٥. نەخۆشی "من نازانم"

کەسانێك هەن لەترسی ئیهانەکردنی ئەوانی تر، دەترسن لەوەی بۆچوونێك بدەن و تەنانەت بیروڕای خۆیشیان دەرنابڕن. ئەم کەسانە کە خۆ بەکەمزانن و لەتێکچوونی ئارامی دەترسن، بەدەگمەن هەڵوێستیان هەیە. ئەوان بەگشتی لەئەوانی تر و لەژیان دەترسن.

لەمیوانییەکدا لەتەنیشت پیاوێك دانیشتبووم کە لەوەڵامی هەموو پرسیارەکانمدا دەیوت "نازانم"، پاش ماوەیەك هیچ کام لەئێمە بۆچوونی ئەوی نەپرسی. لەڕاستیدا ئیتر هیچکەس قسەی لەگەڵدا نەکرد. ئێمە لەقسەکردن لەگەڵ ئەودا ئازارمان بینی، چونکە ئەو خۆی لەپەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا دەدزییەوە. لەکۆتایی شەودا لەمنی

پرسی ئایا بڵاوکەرەوەیەکی کتێب دەناسم چونکە دەیوت پرۆژەیەکی باشی هەیە بۆ کتێبێك.

مــن لەپرســیارەکەی راچــەنیم و تــا ئــەو کاتــەی خــۆی نەناســاند، نەمــدەتوانی بەکەسێکی بناسێنم. خەڵك بەگۆڕینــەوەی بیروڕا لەگەڵ ئــەوانی تــردا خۆیــان نیشان دەدەن.

من پێم وت بەئەنجامدانی ئەم کارە رازی نیم و هۆکارەکەیشم بۆ باسکرد. پێموت ئەمــشەو ویــستم بتناســم و هــەرجارەو وەڵامــی پرســیارەکانمت بــەمجۆرە دەدایــەوە "نازانم"، پێموت ئەم رەفتارەی بۆتە هۆی بێزاریمان، ئەگەرچی ئــەو دەیویــست شتێك بشارێتەوە یان وەرگرێك بوو کە هیچ زانیارییەکی نەدەبەخشی.

پیاوەکــە وەڵامــی دایــەوە بــیری لــەو بابەتانــە نــەکردبۆوە کــە ئێمــە باســمانکردوە و نایــەوێ بەبۆچوونێکی جیاواز خــەڵك بێــزار بکــات. بــەڵام نەیــدەزانی کــە لەئــەنجامی وەڵامنەدانەوەدا خەڵکی بێزار کردوە. ئینجا پێمــوت ئەگــەر دەیــەوێ ببێتــە نووســەر و لەکتێبەکەیــدا ســەرکەوتوو بێــت، پێویــستە دەربــارەی بابــەتە تایبەتــەکان هەڵوێــستی هەبێت. لەبەر ئــەوەی بــیرم دەکــردەوە لەوانەیــە ئــەم کــارە ئــەنجام نــەدا، بۆیــە لــەوەی تەلەفۆنی پێبدەم، هەستێکی باشم نەبوو. ئینجــا پیاوەکــە ســەبارەت بــەو شــتانەی وتم سوپاسی کردم و دواتر بۆ دەربڕینی پێزانینی خــۆی لــەوەی کــە بەرچــاویم کردۆتــەوە، دیسان پەیوەندی لەگــەڵ کردمــەوە. ئــەو دەیــوت لەوانەیــە رســتەی "نــازانم" بووبێتــە هۆی ئەوەی کە لەژیانی خۆیدا بەو شتە نەگات کە خۆشی ویــستوە. هەڵبــەت ناهــەقی نەبوو.

جگە لەمە ئەوانەی بەردەوام بەڵێ و نەخێریان لەســەر زارە، دەکەونــە خانــەی ئەو کەسانەی کە دەڵێن "من نازانم". ئێوە بۆ پەیوەنــدیی لەگــەڵ کەســانی تــردا پێویستە بەرچەکردارێکی تایبەت نیشان بدەن و "نازانم"، "بەڵێ" یان "نــەخێر" بــەس نییە. ئەم وەڵامانە کەسێکی لەچەر دێننە پێش چاومان کە نادڵنیا و سام گرتــوو و هــەڵگری زانیارییە. ئەم خەسڵەتانە دەبێتە هۆی ئەوەی کەســانی تــر متمانــەیان پێــی نــەبێت و دواجار کەسێکی تەنهای لێدەردەچێت.

١٦. نەخۆشی کەسانی درۆزن

ئەگەر کەسێك ئەم ڕستانەی هێنایە زمان "با لەگەڵتدا ڕاستگۆ بم" یان "من هەرگیز درۆت لەگەڵدا ناکەم"، سەرەتا وا بیر دەکەنەوە کە بۆچی بەمنی وت درۆ ناکات؟ لەوانەیە درۆ بکات، ئەگینا چۆن دەبێ ئەم ڕستانە بێنێتە زمان.

بێگومان غەریزەی ئێوە ڕاستگۆیە لەگەڵتاندا. ئەم زمانە لەلایەن کەسانێکەوە بەکار دێت کە شەفاف نین. ئێوە پێویستە ئاگاداری ئەم ڕستانە بن تا بۆتان دەردەکەوێت چ کەسێك درۆتان لەگەڵدا دەکات.

ئەو کەسانەی شەفاف نین، لەرووی زمانی و جەستەییەوە لەقاودەدرێن. ئەمجۆرە کەسانە لەسەرەتای قسەکانیاندا ڕادەوستن تا بتوانن فیکرەکانیان ئاڵۆز نیشان بدەن و ئەو شتانە دروست بکەن کە دەیانەوێت بیانڵێن. ئەم کەسانە هەروەها دەنگی ئم، مم، ئێ و ئا لەمیانەی قسەکانیاندا بەکار دێنن. هەروەها ڕستە و دەستەواژەکان دوپات دەکەنەوە و بۆ نمونە دەڵێن، من زۆر جار.. زۆر جار وەرزش دەکەم. یان وشەی ناتەواو دووپات دەکەنەوە وەك من بەڕاستی... بەڕاستی خۆشم دەوێت کە هەڵبەتە ئەو کاتانەی نیگەرانن بەمجۆرە قسە دەکەن. ئەم دووپاتکردنەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە کەسانی درۆزن پرسیارێکی تایبەت یاخود وەڵامەکەیان پێشبینی نەکردوە. ئەوان بیریان لەو درۆیە نەکردۆتەوە کە دەیانەوێ بیڵێن.

ئەو کەسانەی ناڕاستەوخۆ قسە دەکەن، ناچنە سەر کاکڵی مەبەست و زانیاری زیادە لەناستی چاوەڕوانکراو دەدرکێنن، لەوانەیە حەقیقەت نەهێننە سەر زمان. بەپارێزترین درۆزنیش لەوانەیە لەڕێگەی ئەو شیکردنەوەیەی فرۆید لەیەکێك لەکتێبەکانیدا بەناوی "دەروونناسی ژیانی رۆژانە" لەساڵی ١٩٠١دا باسیدەکات، گیر بکات و بکەوێتە لاڵەپەتییەوە. بەکورتی خەڵك لەوانەیە بەفەرامۆشکردنی ناوی گرنگ و ئاشنا یان وتنی ئەو شتانەی کە دوورە لەمەبەستەکەیان، وەك من داوام لێکرد ببێتە هاوڕێم، خیانەت بەخۆیان بکەن.

لێرەدا لەوانەیە ئەو کەسە فکرێکی نهێنی هەبێت کە بەلای بوونی زمانی ئاشکرا بێت. لەوانەیە ئەم ژنە لەزەینی خۆیدا شتێك زیاتر لەچاوپێکەوتنێکی سادەی لەبەر چاو گرتبێت کە بەرێکەوت ئاشکرای کرد.

خاڵێکی تر کە درۆ لەقاو دەدات، زێدەڕەوییە لەپێناسەکردندا. ئەگەر ئەم پێهەڵگوتنە لەڕادەبەدەر بوو، دەبێ بزانن مەبەستی کەسەکە باش نییە. ئەم کەسانە تەنها لەپێناو وردکردنی کەسایەتی ئێوەدا ئەم هەموو زێدەڕەوییە دەکەن. ئەگەرچی حەزیان لەپێهەڵگوتن و پەسندانە، بەڵام هیچکەس حەز ناکات گەمژە بێت. فریوی بدەن یاخود ببێتە مایەی بەزەیی ئەوانی تر. ئەو کەسانەی لەپێهەڵگوتندا زێدەڕەوی دەکەن بەردەوام شتێکیان لەئێوە دەوێت.

کنفۆسیۆس ٥٠٠ ساڵ بەر لەزایین ئەمجۆرە کەسانەی دەناسی و دەیوت "هەرگیز بڕواتان بەکەسێك نەبێت کە خایەماڵی دەکات. ئەوانە ئەو هەلپەرستانەن کە وەك پەتاتەیەکی گەرم فڕێتان دەدەن. هەر کە ڕووبەڕووی دۆخێکی باشتر بوونەوە یان کەسێکی تریان دۆزییەوە بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات، ئێوە بەمێژوو دەسپێرن"

ئەدریانا دەرهێنەرێکی تەلەفزیۆن بوو و بەردەوام هەموویان بە"ئەزیزم"، "گوڵم" و "گیانەکەم" بانگ دەکرد. ئەو بەدەنگە سەرنج ڕاکێش و ناسکەکەی پەستی دەدان، بەڵام ئەگەر ئەو شتەی مەبەستێتی، دەستبەری کردبا، ئیتر لەگەڵ ئەو کەسەدا قسەی نەدەکرد. دواجار هەموویان لەو فێڵبازییەی ئەو تێگەیشتن و ئیتر ئەو بۆ دامەزراندن ڕووبەڕووی کێشەی گەورە بوویەوە. خەڵك نەیاندەویست ڕووبەڕووی ببنەوە، کارەکانی ئەو وشە دەستکردەکانی لەقاو دا.

ئەم کەسە متمانە پێنەکراوانە بەفریودان و هەڵخەڵەتاندنی ئەوانی تر دەیانەوێت خۆیان گرنگ نیشان بدەن. بۆیە لەپێناو بەرزکردنەوەی ئاستی خۆیان یاخود کۆنترۆڵی ئەوانی تر بەردەوام درۆ دەکەن. ئەوان نایانەوێت لەگەڵ ئێوەدا زۆر ڕاستگۆ بن و ڕێگە نادەن لەناوەڕۆك و ڕەسەنایەتیان بگەیت. بۆیە دەربارەی ژیان خۆیان و ئەوانی تر درۆ هەڵدەبەستن تا خۆیان سەرنج ڕاکێش نیشان بدەن و بتوانن ئەوانی تر کۆنترۆڵ بکەن. بەشێکی دانەبڕاوی ئەم درۆزنانە، دڵداریکردنە. ئەم کەسانە، ئەوانی

تر فریو دەدەن بۆ ئەوەی بزانن دەتوانن چ کەسانێک بەرەو لای خۆیان رابکێشن و تا چەند دەتوانن بڕۆنە پێش.

خۆشەویستی کردن و گەیاندنی مەبەستی راستەقینەتان هیچ کێشەیەکی تیا نییە. ئەو کەسە راستگۆیەی لەرادەبەدەر پێتان هەڵدەڵێت و بەبانگ کردنتان بۆ دەرەوە، کارەکە تەواو دەکات، لەوانەیە راستگۆ بێت، بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەو کەسانە بن کە بەفریودانی ئەوانی تر، وەک ئامرازێک بۆ تێرکردنی لەخۆبایی خۆیان سوود لەم هونەرەیان وەردەگرن. ئەوانە لەو جۆرە کەسانەن کە بەدەستخەرۆکردنی ئێوە بەتانە و تەشەری سێکسی و ئەو بەڵێنانەی ئەنجامیان نادەن، کاتێکی خۆش بۆ خۆیان فەراهەم دەکەن. ئەوان پێتان دەڵێن چاوەڕوانی تەلەفۆن بکەن و ئەم کارەش ئەنجام نادەن. ئەوان هەوڵدەدەن بۆ ئەوەی بزانن لەتوانایاندایە چەند کەس لەدەوروبەری خۆیان کۆ بکەنەوە کە بەلایانەوە سێکسی و سەرنج راکێش و دڵڕفێنە.

درۆزنەکان بەردەوام لەوە دەترسن کەسانی تر لەدرۆکانیان بگەن و لەبەر ئەمەش سوود لەو وشە و ڕستەی پەسن ئامێز وەردەگرن. ئەوان دەیانەوێت بەزمان قەرەبووی ئەم کارە بکەنەوە بەڵام بەگشتی نایانەوێت بەوردی ئێوە بناسن. ئەوان وەک ئامرازێک لەرێگەی دوورەوە سوود لەم وشانە دەبینن.

١٧. نەخۆشی قسە کردن بەسەری زمان

ئەو کەسانەی بەسەری زمانیان قسە دەکەن، هێشتا بەتەواوەتی گەشەیان نەکردوە و لەروانگەی دەروونییەوە لەقۆناغێک لەقۆناغەکانی منداڵیدا چەقیون، رێک وەک ئەو کەسەی دەنگی ڤیزەکەی زۆر بەرزە.

- دکتۆر پاڵۆل کانتالۆپۆ ئەو کەسانەی پشکنی کە بەسەری زمانیان قسەیان دەکرد و بۆی دەرکەوت ئەو کەسانەی لەتەمەنی ٦، ٧ یا ٨ ساڵیدا دەنگیان لەفیتوو چوە، لەرووی دەروونیەوە لەو تەمەنەدا ماونەتەوە. ئەو هەروەها تێگەیشت دەنگەکانی "و" و "ر" لەتەمەنێکی گەورەتردا بەهەڵە دێننە سەر زمان، ئەشێ لەڕوی دەروونییەوە لەو تەمەنەدا گیریان کردبێت کە ئەم دەنگانە تیایدا شکڵیان گرتوە. زۆربەیان لەتەمەنی

منداڵیدا کەڵك ئازۆی سێکسیان لێکراوە کە لەو قۆناغەدا ئەو دەنگانە لەکامڵبووندا بوون.

ـ ئەگەرچی ئەو کەسانەی دەنگی "س"، "ز"، "ی" و "چ" بەهەڵە دێننە سەر زمان یان پێچەوانەی دەکەن، لەتەمەنی منداڵیدا خۆشەویست و شیرین بێنە بەرچاو، بەڵام کە گەورە بوون، ئیتر ئەو خۆشەویستیەیان نامێنێت. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە خەڵك بەچاوی گەمزەو تەمبەڵ لەو کەسانە دەڕوانن کە بەسەری زمانیان قسە دەکەن.

ـ لەتوێژینەوەکاندا سەبارەت بەهەندێك کەس کە بەسەری زمانیان قسە دەکەن، دەبێ پارێز بکەین چونکە لەوانەیە ڕێکەوتێکی ددانەکان یاخود گرفتێکی زاری بەرامبەر بووبێتە هۆی ئەم شێوازە لەقسەکردن. بۆیە ئێمە پێویستە بەردەوام لەوە دڵنیا بین کە پەیوەندییەك لەنێوان ئەم شێوازەی قسەکردن و گرفتی ددانەدا نەبێت.

١٨. نەخۆشی چێژی قەومی

ئەگەرچی شانازیکردن بەمیرات و رابردووی قەومی زۆر باشە، بەڵام نابێ ئەوەندە لەفەرهەنگی خۆماندا نوقم بین کە کەسانی دەرەوەی کەلتوور و رابردووی قەومی خۆمان بێزار بکەین.

چونکە شەمجاجی لەلایەکەوە پێی وابوو مەئیونە. من خەریك بوو پلاترینگم دەکرد. ئەو دەربارەی هەموو شتێك شرینگی دەکرد کە منی دەکردە میشوگا. دواجار پێموت کە پیسکی ببەستێت. خوشکەکەم بیستی کە من چیم پێ وت و لەخۆشیان ولینگی دەکرد کە من چۆن ئەم گیفرلاچەم چارەسەر کردوە.

وەرگێڕان: چونکە ئەو مرۆڤە گەمژەیە (شەمجاجی) لەلایەکەوە پێی وابوو گەورەترین زانایە (مەئیون). من تورە ببووم و خەریك بوو لەحەیفان بتەقم (پلاترینگ). ئەو دەربارەی هەموو شتێك هات و هاواری دەکرد (شرینگ) و خەریکبوو شێتم بکات (میشوگا). دواجار داوام لێکرد دەمی ببەستێت (پیسك).

خوشکەکەم بیستی کە من چیم پێ وت و بەهۆی ئەوەی من ئەم بارودۆخە سامناکەم (گیفرلاچ) بەم شێوەیە چارەسەر کرد، لەخۆشییان دەیویست بفڕێت (ولینگ).

- پەرەگرافی سەرەوە هیچ مانایەك نادات ئەگەر ئێوە زمانی یەهودی نەزانن. ئەگەر ئێوە لای کەسێکی سەر بەقەومێکی تر لەقسەکانتاندا زمانی یەهودی، ئیسپانی، فەرەنسی یان چینی بەکار بێنن، ئەوا لەبەرامبەریدا بێ ڕێزیتان نواندوە. کلیلی پەیوەندی باش، دۆزینەوەی زمانێکی هاوبەشە.

- خەڵك بۆ دوورکردنەوەی ئەوانی تر سوود لەم ڕستانە دەبینن و ئەمەش دروست نییە. ئەگەرچی بەکارهێنانی دەستەواژەی ناوچەیی تایبەت لەبەرامبەر کەسانی سەر بەهەمان گرووپ، بۆ دروستکردنی پەیوەندی قەومی باشە، بەڵام کاتێك ویستتان لەگەڵ کەسێکی تردا قسە بکەن، دروست نییە ئەگەر ئەم وشانە بەکار بێنن. ئەم وشانە خەڵك ڕاو دەنێن و دووریان دەکەنەوە.

١٩. نەخۆشی بەکارهێنانی دەستەواژەی نزم

ئەو کەسانەی زمانی بازاڕ و دەستەواژەی نزم بەکار دێنن، دەیانەوێ خۆیان پیاوماقوڵ نیشان بدەن. ئەوان لەڕێگەی بەکارهێنانی نوێترین دەستەواژەی هەرێمی دەیانەوێت بەوانی تر بڵێن کە من زۆر بێ وێنەم. بەڵام ئەوەی ڕاستی بێت ئەو کەسانەی سوود لەم زمانە وەردەگرن بۆ ئەوەی مۆدێرنبوونی خۆیان نیشان بدەن، بەهیچ شێوەیەك مۆدێرن، مۆد خواز و بێ وێنە نین. چونکە ئەم زمانە ڕۆژ بەڕۆژ گۆڕانی بەسەردا دێت، ئەو کەسانەیش کە بەمجۆرە بیر دەکەنەوە، بەردەوام دوا دەکەون.

- ئەو کەسانەی چەندین دەستەواژەی زمانی بەکار دێنن، زۆر وابەستەن. ئەوان قسە دەکەن بۆ ئەوەی کەسانی تر لەگروپە تایبەتیەکەی خۆیان دوور بکەنەوە، ڕێك وەك وشەی هاوسەنگی ئەسلەنکویچ کە تەنها بۆ گروپی هاوتەمەن و هاوساڵی خۆیان دروستکراوە. ئەم زمانە جۆرە ڕەمزێکە کە تەنها هەندێك لەدەوڵەمەند و ڕەسەنەکانی بەریتانیا تێی دەگەن. کێ دەیزانی قاپە گوشتەکان بەمانای قاچەکانی کەسێك بەکار

دێت، نانی قاوەیی یانی مردنی کەسێك. ئەم زمانە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسانی ژێرەوەی کۆمەڵگای بەریتانیا لەڕێگەی بەکارهێنانی ئەم زمانەوە هەستێکی بێ وێنەیان لا دروست بێت.

٢٠. نەخۆشی لادان لەڕێگە

ئاگاداری ئەو کەسانە بن زیاتر لەو شتانەتان پێدەڵێن کە ئێوە دەتانەوێت، یان ئەو کەسانەی لەناکاو لەڕێگە لادەدەن و لەوانەیە ڕاستییەکان بەئێوە نەڵێن.

- گیل پێی وابوو مێردەکەی دوای دە ساڵ دەیەوێت فریوی بدات. زۆر بێزار بوو و بۆ ڕاوێژکردن هاتە لای من. مێردەکەی بەردەوام درەنگ دەهاتەوە ماڵ و هەمیشە پاساوی هەبوو بۆ ئەو درەنگ هاتنەوەی. گیل دەیویست بزانێت ئایا مێردەکەی سەبارەت بەو شوێنانەی لێ بوە، درۆ دەکات. من پێموت ئەگەر جارێکی تر مێردەکەی درەنگ هاتەوە ماڵ، لێی بپرسێت لەکوێ بوە و بزانێ ئایا وەڵامێکی ئاشکرای دەداتەوە یان لەڕادەبەدەر ڕونکردنەوە دەدات. ئەو کارەی کرد. وەڵامی پیاوەکە بۆ پرسیاری "لەکوێ بویت" بەمجۆرە بوو:

"ڕۆیشتمە دەرمانخانە بۆ ئەوەی دیارییەکت بۆ بکڕم و پاشان تێگەیشتم بەنزینم نەماوە. لەو دەوروبەرە کەسێك نەبوو پارەی وردم پێ بدات، بۆیە وتیان بچمە قاوەخانەی ئانسی و لەوێ پارەکەم ورد بکەمەوە. هەرگیز بڕوا ناکەیت لەوێ چیم بینی. بەڵێ، "جۆ"، هاوڕێی ڕۆژانی سەربازیم کە بیست ساڵ بوو، نەمدیبوو. من پێموت ئەحواڵی باش نییە و ئەویش وتی بەهۆی ئەوەی لەهاوسەرەکەی جیا بۆتەوە. جۆ وتی کوڕێکی هەیە کە بەهۆی گرفتێکی یاساییەوە ئێستا لەناوەندی چاکسازی و ڕاهێنانە. ئەوەندە پیاوێکی بێچارە بوو کە من بۆ ئارامکردنەوەی شەربەتێکم لەگەڵدا خواردەوە. ئینجا کلیلەکانم بۆ نەدەدۆزرایەوە. چەند سەعاتێك چەمامەوە و لەسەر عەرز بەدوای کلیلەکانمدا گەڕام. لەسەر عەرزەکە هەموو شتێکمان دۆزییەوە جگە لەکلیل. دواجار کلیلەکانم لەناودەستدا دۆزییەوە و کاتێك دەمویست دەرگای ئاودەست بکەمەوە، دەرگاکە داخرا و نەمتوانی لەوێ بێمە دەرەوە. هاوڕێکەم سەری سوڕما

ئەوەی کە چوونە ئاودەستەکەم هێندەی خایاند، بۆیە بەدوامدا هات و ناچار ما دەرگای ئاودەستەکە بشکێنێ. دەرگای ئاودەستەکە زۆر کۆن بوو. لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە کە ئەوان دواتر نۆژەنی دەکەنەوە، بەڵام نیو سەعاتی خایاند تا من توانیم بێمە دەرەوە. ئێمە سەرەتا ویستمان پەنا بۆ تیمەکانی ئاگرکوژێنەوە بەرین، بەڵام هاورێکەم پێداگری کرد کە خۆی دەرگاکە دەکاتەوە و منیش رێگەم پێدا."

مێردی گیل بەو چیرۆکە هەڵبەستراوەی زۆر شیکردنەوەی دا و روون بوویەوە گومانی ژنەکە دروستە. ئەو پەیوەندییەکی نامەشروعی هەبوو. تەنها پرسیاریٚ کە گیل کردی ئەوە بوو کە لەکویٚ بوویت و مێردەکەی بۆ داپۆشینی گوناهی سێ سەعات مانەوەی لەدەرەوە، زانیاری لەڕادەبەدەری دا. بۆیە ژنەکە راشکاوانە پێی وت لەگەڵ یەکێکی تردا پەیوەندی هەیە و مێردەکەشی دانی پێدانا.

ئەو کەسانەی نەخۆشی رونکردنەوەی زیادییان هەیە، کۆنترۆڵی ئەو شتانە لەدەست دەدەن کە دەیانەوێت بیانڵێن. ئەوان بەردەوام قسە دەکەن و لەپێناو شاردنەوەی حەقیقەت زۆر قسە دەکەن بۆ ئەوەی حەقیقەتی سادە وەك خۆی نەگێڕنەوە.

٢١. نەخۆشی منگە منگ کردن

ئینگلیزەکان دەڵێن ئەگەر کەسێك تورە و دەستەپاچە بێت یان سام بیگرێت، منگە منگ دەکات و زمانی دەگیرێت. منگ منگ کردن بریتیە لەبێدەنگیەکی درێژخایەن یان دووپات کردنەوەی وشەکان. ئەو کەسانەی منگە منگ دەکەن، زۆربەیان تورە، شەرمن و ترسەنۆکن یاخود حەقیقەتەکان دەشارنەوە. حەقیقەتی ئەم بابەتە پەیوەندیی بەبارودۆخەوە هەیە. واتە کاتێك گیر دەخۆن، ئاستی منگە منگ و بەردەوامییەکەی، حەقیقەتی بابەتەکە نیشان دەدات.

زۆر شت دەربارەی ئەو کەسانەی منگە منگ دەکەن، نوسراوە و لەمبارەوە بۆچوونی جیاواز هەیە. هەندێکیان پێیان وایە زمان گیرانی دژوار هۆکاری دەروونی لەپشتەوەیە لەکاتێکدا ژمارەیەکیشان لەسەر ئەو بڕوایەن کە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی سەرەتایی منداڵ. بەڵام کەسانێکی تریش هەن کە دەڵێن ئەم زمان گیرانە

بۆماوەییە لەکاتێکدا هەندێکی تریش بڕوایان وایە تێکەڵێکە لەهەر سێ هۆکارەکە. لەڕاستیدا زۆربەی خەسارناسانی زمان لەسەر ماوەی دەرمانکردنەکەی کۆک نین چونکە بۆچوونی جیاواز لەبارەی ئەم کەموکورتیە هەیە، بەڵام هۆکارەکەی هەرچی بێت دەبێتە هۆی ئازار و ڕەنجی زۆربەی هەرە زۆری توشبوان. من بەهیچ شێوەیەک ناڵێم ئەو کەسانەی بەسەختی زمانیان دەگیرێت، درۆزنن. بەڵام ئەوەی حەقیقەت بێت ئەو کەسانەی هیچ گرفتێکیان نییە لەقسەکردندا، کاتێک درۆ دەکەن، زمانیان دەگیرێت، بێدەنگی دەکەوێتە نێوان قسەکانیان یاخود وشەکان دووپات دەکەنەوە.

دەروونناسێک بەناوی پاڤۆل ئەکمەن دەربارەی سەرەداوەکانی ئاخافتنی درۆ لێکۆڵینەوە دەکات و ئاماژە بەو کەسانە دەکات کە زیاد و بەردەوام بێدەنگ دەبن. ئەوان کە نۆرەی قسەکردنیان دێت، دەوەستن و لەسەرەتای قسەکانیاندا منگە منگ دەکەن، بۆ نمونە دەڵێن من، من، من مەبەستم، من بەڕاستی من، بەڕاستی مەبەستم. یان ڕستەی ناتەواو بەکار دێنن وەک من بەڕاستی، من بەڕاستی خۆشم دەویست بەکاری بێنن. ئەکمەن لەدرێژەدا دەڵێت هۆکاری بێدەنگی و وەستانی ئەمجۆرە کەسانە لەکاتی قسەکردندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەوان زۆربەی هەستە ڕاستەقینەکانیان هێشتا نەگۆڕیوە و بەر لە قسەکردن سەبارەت بەو شتەی دەیانەوێت بیڵێن، بڕیاریان نەداوە، لەئەنجامدا لەپەیامە زمانییەکەیاندا تووشی گرفت دەبن.

هەندێک کەس سەبارەت بەم هەڵسوکەوتانە هەڵوێستێکی ئەرێنیان هەیە. ئەوان زۆر بەباشی دەزانن کە شتێکی گوماناوییە. بەڕوونی نازانن کێشەکە چییە، بەڵام هەستدەکەن لەشتێکدا گرفت دروست بووە. ئەوان ڕەفتاری تایبەتی ئەو کەسانەیان بینیوە کاتێک درۆ دەکەن. سەرەنجام خەڵک پەیوەندی کاری یان تایبەتی لەگەڵ ئەو کەسانەدا نابەستن.

ئەمە هەمان ئەو ڕووداوە بوو کە لستەر هایز یاریزانی پێشووی تیمی باسکە شوتێکی گۆڵی لەناسمان گرتەوە کە بووە هۆی سەرکەوتنی تیمەکەی لەکاسی سۆپەردا. هەموو کامێراکانی تەلەفزیۆن لەسەر لستەر زوومیان کردبوو، لەکاتێکدا ئەو متەقی لەخۆی بڕیبوو و بەکەم ئاوازەکانی وشەی سەرەتای قسەکانی چەند جار لەسەر یەک

دووپات کردەوە. ئەو نەیتوانی ئەو شتەی دەیەوێت، بیهێنێتە سەر زمان و تەنها ئەم دەنگانەی دووپات دەکردەوە. ئەم رووداوە بوو بەناخۆشترین خەون لەژیانی لستەردا، هەروەها بۆ ئەو ملیۆن لایەنگرەیش کە ئەویان دەبینی، مایەی بێزاری بوو.

بەڵام لەوە خراپتر ئەو پرسیارە بوو کە هەواڵنێری وەرزشی بێ ئەوەی سەرنج بدات لێی پرسی، لەکاتێکدا کامێراکە لەسەر ئەو زوومی کردبوو. لێرەدا هەموویان بێزار بوون، چونکە دەرهێنەری بەرنامەکە کە بینی لستەر لەقسەکردندا گرفتی هەیە، کامێرا و مایکرۆفۆنەکەی نەگوزاندەوە.

ئەو راستییەی چەندین ملیۆن کەس لەوانە کارمەندانی بەشی ریکلامی تەلەفزیۆن بینەری بوون، لەدروستکردنی بەرنامەدا بەملیۆن دۆلار زیانی بەلستەر گەیاند. کەس بڕوای نەدەکرد ئەو دوای ئەم ئەزمونە بتوانێت لەبەرنامەیەکی ریکلامدا قسە بکات.

دواجار لستەر پێچەوانەی ئەم بۆچونەی بەهەموو کەسێك سەلماند. ئەو بۆ دەرمانکردنی نەخۆشییەکەی هاتە لای من. ئێمە چەند سەعات لەسەر یەك پێکەوە کارمان کرد. ئەو زۆر زوو توانی زمان گیرانەکەی کۆنترۆڵ بکات و بوو بەوتاربێژێکی خۆشەویست بەلایەنگرێکی زۆرەوە.

٢٢. نەخۆشی ئەوانەی زۆر نزم قسە دەکەن

زۆربەی ئەو کەسانەی نزم قسە دەکەن، ئاستی متمانە بەخۆبوونیان زۆر کەمە. ئەوان لەوانەیە شەرمن و ترسنۆك بن و هەر بۆیەش زۆر نزم قسە دەکەن چونکە پێیان وایە ئەو شتەی دەیانەوێت بیڵێن گرنگ نییە. ئەو لەخۆیان دڵنیا نین. بۆیە لەکاتی قسەکردندا حەشاری دەدەن. هەروەها ئەم راهاتنە لەوانەیە شێوەیەك بێت لەتەحاوز لەرابردوودا و ئەوەی لەمێشکیاندایە ناتوانن بیگێڕنەوە.

خاڵی پەیوەندیدار بەبەها و رێزلەمرۆڤەکان، هۆکاری سەرەکی بۆ منگە منگ کردنی ئەو کەسانە. ئەوان زۆرتر شەرم دەیانگرێ لەوەی کە هەن و لەو شتانەی لەژیانی خۆیاندا ئەنجامیان داوە. ئەو کەسانە دەیانەوێت دوور لەچاوی ئەوانی دی

لەناو بابەتەکەدا بن بۆ ئەوەی هیچ کەس نەیانناسێتەوە. چونکە ئەگەر بکەونە ژێر روناکیەوە، خێرا خۆیانی لێ دوورەپەرێز دەگرن.

چونکە زۆر جار بەو کەسانە دەوترێت بەرز قسە بکەن و قسەکانیان دووپات نەکەنەوە، بێ ئەوەی خۆیان بیانەوێت لەناوەندی سەرنج دان. ئەوان دەیانەوێت دوور بن لەچاوی خەڵك، بەڵام کاتێك بیسەرەکان لەقسەکانیان تێناگەن، زۆر بێزار دەبن. ئەوانەی منگە منگ دەکەن، خۆیشیان بێزار دەبن، چونکە کاتێك ویستویانە دوا بکەون، پێشیان خستوون، بۆیە هەمیشە مەودایەك هەیە لەنێوان بیسەرو ئەم کەسانەدا.

لەڕاستیدا ناخۆشە ئەگەر بزانن ٧٠٪ی ئەو کەسانەی لەرێکخراوی گالاپ راپرسیان لەسەر کراوە، پێیان وایە منگە منگ کردن سێهەمین راهاتنی خراپە لەزماندا. ئێمە کاتێك داوامان لەو کەسانە کرد بەرز قسە بکەن، پێویستە لەبری ئەوەی زمانێکی توند بەکار بێنین، دەبێ بەئارامی قسەیان لەگەڵدا بکەین.

٢٣. ناخۆشی قسەکردنی پچڕ پچڕ

شۆپاندنی شەمەندەفەری مێشکی هەندێك کەس زۆر ئەستەمە. ئەمجۆرە کەسانە لەڕوانگەی زەینی و سۆزدارییەوە تەندروست نین و لەوانەیە تووشی ئاڵۆزی مێشك، ناهاوسەنگی مادەکانی ناو جەستە یان پەرچەکردارێکی دەرمانی هاتبن. هەروەها لەوانەیە ئەم کەسانە گرفتاری کێشەی دەروونی تود وەك شیزۆفرنی هاتبن. ئەگەر کەسێك پچڕپچڕ قسە بکات، بێگومان کێشەیەکی هەیە. منالان لەکاتی فێربوونی زماندا، پچڕپچڕ قسە دەکەن کە هەڵبەت ئەمەش شتێکی ئاساییە. بەڵام ئەم شێوازەی قسەکردن بۆ گەورەکان ئاسایی نییە. بیستنی قسەی پچڕ پچڕ دەبێتە هۆی ئەوەی پێمان وابێت گرفتێك لەئارا دایە. زۆرجار ئەم شێوازە لەقسەکردن لەگەڵ جوڵەی پچڕپچڕ و نابەردەوامی جەستەدا دێت.

پسپۆڕێکی فیزیۆلۆژی ئیسرائیلی بەناوی موشە فلوانکرایس لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی "ئاشکرای ئاڵۆز" دەنوسێت کە جوڵەی پچڕ پچڕی جەستە،

کاتی و ناتەواون چونکە بەشێکی جەستە گیراوە لەکاتێکدا بەشەکەی تری جەستە شلە. هەر بەم شێوەیە بەشێک لەقسەکردن مانای هەیە، بەڵام بەشەکەی تر هیچ مانایەک نادات و هیچ سەرمەشقێکی فیکری ناکاتە بنەما. بەپێچەوانە قسە و بۆچوونەکان بڵاون. هەروەها بەرکەوتنەکانی چاو ئاڵۆزن دروست وەک ئەو کەسەی دڵی داگیر کراوە.

ـ ئەم شێوازە لەقسەکردن زۆرتر لەشیزۆفرنیدا بەرچاوە کە تیایدا لەسەر وشەکان تەئکید دەکرێتەوە و دەستەواژەکان، خێرایی و شێوازی قسەکان گونجاو نین.

هاوڕێیەکم بەناوی "بێس" دەیویست ئەو کوڕە خۆشی دەویست بیبینم کە ناوی رابێرت بوو، رابێرت دوو کاتژمێر درەنگ تر هاتە سەر وادەکەی. کاتێک پێکەوە قسەمان دەکرد، ئەو تێنەدەگەیشت. رستەکانی پچڕپچڕ بوون و بەدوای فیکرە مەنتیقیەکاندا نەدەچوو. بۆیە نەمدەتوانی لەقسەکانی تێبگەم.

کە رابێرت رۆیشتە ئاودەست، بێس بەهەیەجانەوە لێی پرسیم بۆچوونت سەبارەت بەو چییە. من راستگۆ بووم. بۆیە وتم رابێرت یان مەوادی کێشاوە یان گرفتێکی گەورەی هەیە چونکە من هیچ لەقسەکانی نەگەیشتم. بێس توڕە بوو و لەگەڵ گەڕانەوەی رابێرت لەئاودەستەوە، بەیەکەوە رۆیشتن.

ئەو شەوە بێس بەدەم گریانەوە تەلەفۆنی بۆ کردم و وتی: هەق بەتۆیە. ئەو موعتادە. ئەو پێی وتم پاکە و چەندین ساڵە دەستی بۆ ئەم مەوادانە نەبردوە، بەڵام من، ئەو و دۆستانی ئەم لەکاتی بەکارهێنانی ئەو مەوادانە لەئاپارتماندا بینیوە. بۆیە ئەو شوێنەم بەجێهێشت. من پێموابوو ئەو زۆر ئافرێنەرەو بۆیە بەمجۆرە قسە دەکات.

ئەگەر بینیتان کەسێک ئاوا قسە دەکات، گوێ قوڵاغ بن. ئەم قسەکردنە بەشێوەی پچڕپچڕ لەوانەیە هۆکاری جیاوازی لەپشتەوە بێت کە هەموویان باش نین. ئەو کەسە لەوانەیە هەماهەنگی لەگەڵ ئەو شتانە نەبێت کە دەیانڵێت.

هەروەها دەبێ لەبیرتان نەچێت هەندێک لەو کەسانەی قسەی نامەنتیقی یان پچڕپچڕیان هەیە، لەوانەیە سوود لەدەرمان وەربگرن بۆ نەخۆشییەکی دەروونی.

٢٤. نەخۆشی ئەو کەسانەی لەقسەکانیاندا دەوەستن

ئاماژەم بەوەدا کە چۆن وەستان پەیوەندی بەدرۆکردنەوە هەیە. لەوانەیە ئەو کەسانەی دەیانەوێت درۆ بکەن، لەقسەکانیاندا بوەستن. ئەم کەسە لەوانەیە مرۆڤێکی ترسنۆك و نیگەران بێت کە نایەوێت تووشی هەڵەیەك بێت یان لەوانەیە کەسێکی وەسواس بێت و بیەوێت لەکاتی قسەکردندا هەموو شتەکانی دروست بن.

هەروەها کەسانێکیش هەن کە وەك شێوەك لەخۆویستی و کۆنترۆڵی ئەوانی تر قسەکانیان رادەگرن و دەوەستن. ئەوان بۆ تەواو کردنی رستەکانیان نێوە رادەگرن. ئەم قسەکەرە رارایانە، ئەو کۆنترۆڵکەرانەن کە پێیان وایە ئەو شتانەی دەیڵێن زۆر گرنگە. بۆیە ئەوان لەپێناو گەوهەری زانستەکەیاندا خەڵکی ناچار دەکەن بۆ ئەوەی بێدەنگیەکەیان تەحەمول بکەن. ئەمە شێوازێکی هەڵخەڵەتێنەرانەیە کە ئەم کەسانە بۆ وتنی رستەیەك کە سێ چرکە دەخایەنێت، سێ خولەك لەکاتی ئەوانی تر بەفیڕۆ دەدەن.

ئەگەر نێوە قسەی ئەمجۆرە کەسانە ببڕن، ئەوا بەگشتی گوێی پێنادەن و درێژە بەقسەکانیان دەدەن وەك بڵێی شتێك رووی نەداوە.

ئەگەر ویستتان ئەم کەسانە هەڵبسەنگێنن، پێویستە ئاگاداری بابەتە گرنگەکانی تریش بن. هەموو ئەم کەسانە درۆزن نین یان بۆ خۆویستی و کۆنترۆڵی ئەوانی تر ئەم کارە ئەنجام نادەن. لەم قۆناغەدا بۆ زۆربەی ئەو کەسانەی لەژێر چاودێری و دەرمانی تۆمارکردنی تاقەت و حەوسەڵەدان، مەسەلەیەکی پەیوەندی نوێ دروست بووە. نائاسایی نییە ئەگەر کەسێك لەناوەڕاستی رستەیەکدا بوەستێت یان زۆرجار ئەو شتە فرامۆش بکات کە بەنیازە باسی بکات. بەڵام ئەگەر ئەم رووداوە زۆر پێشهات، کەسەکە لەژێر چاودێری دەرمان شیکاری دایە. هەروەها ئەم حاڵەتە سەرەتایەکە بۆ ئاڵۆزییەکی دەماری ـ جوڵەی جدی وەك دارمانی ئەقڵ.

٢٥. نەخۆشی کەسانی سکاڵاکەر

ئەو کەسانە قوربانیانی ئەو گوتارەن کە پێیان وایە دنیا، ژیانیان پێ قەرزدارە، قسەکانیان لەدەوروبەری کاری خەراپی ئەوانی تر دەرهەق بەخۆیان یان هەستە خراپەکانیان سەبارەت بەشتی تر خول دەخوات.

چ سەبارەت بەتەندروستی ئەوان بێت یان پەیوەندییان لەگەڵ کەسانی تردا، بەداواکردنی یارمەتی سەرنجی ئەوانی تر بۆ لای خۆیان رادەکێشن. لەگەڵ ئەمەشدا کاتێک ئەوانی تر دەیانەوێت یارمەتیان بدەن، پشتگوێیان دەخەن و رەخنە لەو کەسانە دەگرن کە لەدەوروبەریانن. ئەم کەسانە بێ نەمەك و وێرانگەرن. بەردەوام خەفەت دەخۆن و لەرابردوودا دەژین. قسە کردن لەگەڵیاندا بۆ ماوەیەکی کورت وزەی ئێوە دەگرن، ئەو ئاوێتانەن هەموو کەس بەرەو بێ بەختییەکانی خۆیان رادەکێشن.

ئەگەر ئێوە رووبەڕووی دوریانێکیان بکەنەوە، بەدەگمەن وەڵامی بەڵێ دەدەنەوە. ئەوان بەهۆی ئەوەی ناتوانن ئەم گرفتارییە چارەسەر بکەن، بەردەوام بڕوبیانوو دێننەوە. وێدەچێ ئەم کەسانە چێژ لەقوربانی بوون وەربگرن. ئەم مەیلە دەبێتە هۆی تووڕەکردن و بێزاریی ئەوانی تر چونکە هەوڵدانەکانیان بۆ یارمەتیدانی ئەم کەسانە بێ ئەنجام دەمێنێتەوە.

٢٦. نەخۆشی کەم قسەکردن

ئەو کەسانەی کەم قسە دەکەن، بەگشتی زۆر ترسناکن، چونکە زۆر دژوارە لەبیرکردنەوەیان بگەیت. ئەوان بەدەگمەن بیروبۆچوونەکانی خۆیان لەگەڵ ئەوانی تردا باس دەکەن، بۆیە خێرا گومان لای خەڵك دروست دەکەن و بێ متمانەیی لای خەڵك دروست دەکەن.

ئەگەر ئێوە بۆچوونی خۆتان سەبارەت بەشتێك دەربڕن، بۆ نموونە بڵێن "ئۆتۆمبێلەکەتان زۆر جوانە" ئەوان وەڵام دەدەنەوە "بەڵێ جوانە". ئەگەر لێیان بپرسیت "ئۆتۆمبێلەکەت چییە؟" وەڵام دەدەنەوە "تۆیۆتا". ئەگەریش بڵێیت

"باشە؟" ئەوان دەڵێن "بەڵێ"، ئەگەر بپرسیت "بۆچی بڕیارت دا ئەم ئۆتۆمبیلە بکڕیت؟"، وەڵامەکەیان تەنها ئەوە دەبێت "حەزم لێی بوو"، ئەم کەسانە زیاتر لەوە قسە ناکەن کە لێیان دەپرسیت. ئەوان ئەو هاوقسە لاوازانەن کە هەرگیز باسێك دانامەزرێنن یان بەدوای ئەو شتەدا ناڕۆن کە ئێوە باستان لێکردوە یان دەربارەی ئەو پرسیارەی کردوتانە، شیکردنەوە نادەن.

زۆربەی ئەو کەسانەی کەم قسە دەکەن، کێشەی دەرونیان هەیە. ئەوان زۆر شەرمێون، خۆویست و تووڕەن. ئەم کەسانە زۆر جار خۆیان و هەستە ڕاستەقینەکانیان سەرکوت دەکەن. ئەوان دەیانەوێت توانای دۆزینەوەی ماهیەتی خۆیان پشتگوێ بخەن و بەگشتی خۆیان لەگەڵ کەسەکان، ئایدیا و کارە نوێیەکان ناگونجێنن.

ئەم کەسانە سارد و سڕن بۆیە حەز ناکەن وابەستەی کەسانی تر بن، لەبری زۆر گۆشەگیرن. بەترسەوە دەژین چونکە ناتوانن لەگەڵ کەسانی تردا پەیوەندیی ببەستن. خۆیان لەململانێ بەدوور دەگرن و کە ناچار مان قسە بکەن، زۆر جار بیر لەوە دەکەنەوە لەوانەیە تەمبێ یاخود ئەشکەنجە بکرێن.

ـ بۆیە ئەگەر لەگەڵ ئەو کەسانەدا قسە بکەیت کە کەمدوێن، قسە دەکەن. ئەوان کەسانێکی پێداگرن کە بەقسەنەکردنیان دەیانەوێت ئەوانی تر بەشێوازی خۆیان بخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە.

ئەمجۆرە کەسانە تووڕەیی خۆیان حەشار دەدەن و ڕق و دوژمنایەتییەکی زۆر لەناخیاندا پەنگی خواردوە. ئەوان لاواز، ملکەچ و بێدەنگ دێنە بەرچاو، بەڵام بەهیچ شێوەیەك بەمجۆرە نین. ئەمجۆرە کەسانە مەترسیدارن چونکە بەڕادەیەك هەستەکانی خۆیان دەخۆنەوە کە دواجار ڕۆژێك دەتەقێتەوە.

زۆربەی کات ئەم کەسانە بێدەنگن چونکە لەزیانی بینین دەترسن، ئەوەش دەشێ لەو زەبرە سۆزدارییەوە سەرچاوەی گرتبێت کە لەرابردوودا تووشی هاتوون. ئەوان کەسانێکی توندن کە ناتوانن خۆیان بگۆڕن. ئەوان دەیانەوێت چەندین جار وشە و ڕستەی یەکسانی وەك "ئێوە دەزانن"، "بێگومان"، "پێموابێ" یان "من نازانم" بەکار بێنن. ئەوان زۆر جار بەو بیانووەی کەسانی تر زۆر قسە دەکەن، پاساو دێننەوە بۆ

وەڵامە کورتەکانیان. هەوڵدەدەن خۆیان لەکەسانی تر دوورەپەرێز بگرن و پاساو بۆ کەمتەرخەمییەکەیان دێننەوە. ئەم کەسانە بەردەوام نائومێد و خۆیان تەسلیمی ژیان کردوە. بۆیە ئەو هەڵوێستە پەسەند دەکەن کە بۆچی دەبێ تەحەمولی ئازار و ناخۆشییەکی زۆر بکەن. دواجار پەیوەندیی خۆیان لەگەڵ کەسانی تردا سنووردار دەکەنەوە.

۲۷. ئەخۆشی کەسانی فەخر فرۆش

ئەم کەسە خۆ بەزۆر زانانە هیچکات گوێ بەقسەکانی ئێوە نادەن و لەگەڵتاندا قسە ناکەن بگرە بەپێچەوانەوە قسەتان بۆ دەکەن. وەك مامۆستا یان وتاربێژێك دەستەواژە بێ لایەن و رۆشنبیرانە بەکار دێنن. ئەم فەخر فرۆشانە بەسووکایەتی کردن بەئەوانی تر هەوڵدەدەن نزمیان بکەن. ئەوان لەڕادەبەدەر توند قسە دەکەن و قسەی زل زل بەکار دێنن، بەڕادەیەك ئارام و مەتین قسە دەکەن وەك بڵێی لەگەڵ منداڵێکدا دەدوێن.

ئەوان زۆر جار وشەی هەڕەشە ئامێز وەك "تۆ دەبێت" یان "باشتر وایە ئێوە" بەکار دێنن و لەڕێگەی بێ ڕێزی کردن بەکەسانی تر ئەوانی تر ئازار دەدەن. ئەم کەسانە بۆ بەرزکردنەوە و پڕبایەخ نیشاندانی خۆیان بەزمانێکی سووك لەگەڵ کەسانی تردا قسە دەکەن. ئەم فەخرفرۆشانە کەسانێکی واقع بین نین.

بێ ڕێزی دەکەن و هیچ بەهایەك بۆ ئەوانی تر دانانێن. هەروەها ئەگەر کەسێك بیەوێت قسەیەك بکات، سەرنجی پێنادەن. ئەوان پێویستە بەردەوام قسە بکەن و ڕونکردنەوە بدەن، فەخرفرۆشی بکەن و قسەی رۆشنبیرانە بکەن بۆ ئەوەی بگەنە ئامانج. ئەگەر کەسێك قسەکانیان ببڕێت، کە بەگشتیش ئەم کارە روو دەدات، تووڕە دەبن و هەڵدەچن و هەست دەکەن هێرشیان کراوەتە سەر. لەلایەکی ترەوە بە بێتاقەتی یان بێ ئۆگری خۆیان لەکەسانی تر بەدوور دەگرن.

پەیوەندی بەستن لەگەڵ ئەم کەسانەدا زۆر ئەستەمە، چونکە ئەوان هەوڵدەدەن کەسانی تر کۆنترۆڵ بکەن و پێیان وایە تەنها ڕێگەی ئەوان دروستە.

٢٨. نەخۆشی کەسانی هاندەر

ئەو کەسانەی بەقسە ئەوانی تر دنە دەدەن یان فـزوڵ، هەوڵدەدەن بەهەڵچواندنی ئێوە، گرفت دروست بکەن. ئەم کەسانە چێژ لەو قسانە دەبیـنن کـە بێزارتـان دەکات. ژیانیان بەڕادەیەك مایەی بەزەییە کە دەیانـەوێت ئێـوەش ژیـانێکی وەهاتـان هـەبێت. ئەوان لەڕێگەی تانە و تەشەرەوە بۆ تێکدانی ئارامی، پەیوەندی دروست دەکەن. ئێوە لەوانەیـە دوو هاوسـەری خۆشـبەخت بـن و بـزانن کـە پەیوەندیـەکی پتـەوتان هەیـە، بەڵام پاش قسەکردن لەگەڵ ئەم دنەدەرانەدا گومان لەدروستی ئەم راستیە دەکەن.

ئەوان دەڵێن "من دڵنیام کـە تـام بەڕاسـتی تـۆی خۆشـدەوێت و مێردێکی وەفادارە، هەرچەند ئەو ئێوارەیە لەگەڵ ماری پیاسەی دەکرد" یان "من نامەوێت فزوڵی بکەم بەڵام ئایا پێت وایە کێلر تەنها بۆ تۆ کار دەکات؟ من لەنوسینگە بینـیم جیم چەند دۆسیەیەکی لێ وەرگرت."

ئەوانـە کەسـانێکی دوڕوو، نهـێنی و مەترسـیدارن و بـەبێزارکردنی ئێـوە خۆیـان سـەرگەرم دەکـەن. ئـەوان پێیـان خۆشـە خۆیـان لـەکاری ئێـوە هـەڵبقورتێنن و ناموٚژگاریتان بکەن. ئەوان گرفت دروست دەکـەن و ئامـانجی سـەرەکیان قسەیەکە کە بێزارتان بکات و ژیانتان لێ تاڵ بکات.

٢٩. نەخۆشی پرتەو بۆڵە

ئەم کەسانە بەپلەی یەکەم دەیانەوێت کۆنترۆڵتان بکەن و لەم ڕێگەیەوە لەئەنجامی کارێك دڵنیا بن، بۆیە چەندین جار دەربارەی ئەنجامی کارەکە پرسیارتان لێدەکەن و بۆ ئـەوەی سـەبارەت بـەو شـتە دڵنیـا بـن، بەسـەرتان دەقیـژێنن. ئەگـەر پـشتگوێیان بخـەیت، بێـزار دەبـن و لەڕێگـەی ئـازاردانی ئێوەوە دڵنیـا دەبـن کـە سـەبارەت بـەوان

کەمتەرخەمن یان نە و هەروەها تێدەگەن ئەو شتەی ئەوان دەیڵێن ئەنجامی دەدەیت یان نە.

ئەوان کەسانی تر کۆنترۆڵ دەکەن و رەخنەیەکی زۆر لەکەسانی تر دەگرن، دواجار ئەگەر ئەو شتەی ئەوان دەیڵێن ئەنجامی بدەیت، دیسان قایل نابن. ئەوان رەخنەتان لێدەگرن و بەبیرتان دێننەوە هێشتا نەگەیشتونەتە ئاستی چاوەڕوانییەکانیان. ئەو کەسانەی پرتەو بۆڵەیانە، بەردەوام دەپرسن، بۆچی، "بۆچی بەردەوام ئەو کارەی ئەنجام دەدەیت؟" "بۆچی گۆرەویەکانت هەڵناگریت؟" "بۆچی دەبێ بەردەوام ئەم قسەیە بکەیت؟"

پرتەو بۆڵە تەنها هۆکاری سەرەکییە کە هاوسەرەکان کۆتایی بەقۆناغی دەرمان دەهێنن و لێك جیا دەبنەوە. ئەم یارییەکی دەسەڵاتی دوولایەنەیە کە هیچ براوەیەکی نییە. ئەگەر ئەو کەسانە چیتر پرتە پرت نەکەن، ئەوا زۆر قسەیان پێیە بۆ گوتن و ئیتر دەربارەی هیچ شتێك تورە نابن و هەڵناچن.

٣٠. نەخۆشی کەسانی موزاجیم

بەوتەی گلوپ پوول ئەو کەسانە ناخۆشترین راهاتنی زارەکیان هەیە. نزیکەی ٩٠٪ی ئەو کەسانەی پرسیاریان لێکراوە، پێیان وایە پچڕاندنی قسەکانیان لەلایەن کەسانی ترەوە تەحەمول ناکرێت. لەڕاستیدا ئەو کەسانەی دەکەونە ناو قسەی کەسانی ترەوە، دوژمنایەتیەکی زۆر لەبەرامبەرەکەیاندا دروست دەکەن چونکە ئەم موزاحیمانە رێگە نادەن ئەوان بیرو بۆچوونەکانیان تا دوایی بێننە سەر زمان.

ئەم موزاحیمانە هەوڵی کۆنترۆڵکردنی کەسانی تر دەدەن و بەزاڵبوون بەسەر قسەدا، ملهوڕی دەنوێنن. ئەم بێ رێزییە دەریدەخات کە ئەوان تا چ رادە خۆویست و کەمتەرخەمن. ئەگەر کەسێك کە قسەکەیان پێ بڕیوە، لێیان بێزار بێت، ئەمانە هەروا درێژە بەقسەکانیان دەدەن بێ ئەوەی بزانن سووکایەتیان بەم کەسە کردوە.

ئەم موزاحیمانە وەك کەسێك کە لەو بابەتەوە دەچێتە سەر بابەتێکی تر، دەبێ کۆنترۆڵی قسەکان بگرنە دەست. ئەوان تەنها خۆیان دەبینن، بۆیە وتنی

مەبەستەکانیان گرنگیەکی باڵای هەیە، تەنانەت گرنگتر لەپەیوەندی بەستن و دۆستایەتی نزیک لەگەڵ کەسێك کە لەگەڵیاندا هاو قسە بێت. ئەوان پێویستە بەردەوام دوایین قسەیان کردبێت و بەپێچەوانەوە قایل نابن. ئەوان پێویستە کۆرگێڕ بن و لەهەمانکاتیشدا ببنە مایەی سەرنج. هەروەها ئەو موزاجیمانە کەسانێکی سامگرتون و ئەوەندە بێ کۆنترۆڵن کە پێویستە هەوساری هەموو شتێك و لەوانە قسەکردنیان لەناو دەستدا بێت.

٣١. ئەخۆشی ئەو کەسانەی ئەفرەت دەکەن

ئەو کەسانەی نەفرەتوقین وەك بەشێك لەقسەکانیان بەکار دێنن، یان بۆ مۆدەی رۆژ ئەم کارە ئەنجام دەدەن یان دەیانەوێت تۆکمە بێنە بەرچاو. زۆرکات ئەمجۆرە قسەکردنە شێوازێکی بەرگرییە بۆ ئەوەی کەسانی تر لەخۆیان دوور بخەنەوە. ئەگەر کەسێك لەرێگەی بەکارهێنانی ئەم وشانەوە هەستی بەناسودەیی کرد، دەتوانێ خەڵك بەخۆیەوە پابەندبکات. زۆر کات خەڵك بۆ ئەوەی قسەکانیان کاریگەر بێت، سوود لەم وشانە وەردەگرن. ئەوان دەیانەوێت بزانن کە ئێوە چۆن لەگەڵیاندا هەڵسوکەوت دەکەن و چ جۆرە مرۆڤێکن. هەروەها لەبەر شۆك کردنی ئەوانی تر، هەندێك کەس ئەم وشانە بەکار دێنێت، هەروەك چۆن یەکێك لەفێرخوازەکانی پێشووم ئەم کارەی ئەنجامدا.

ئەم پیاوە بەرێزە لەگەڵ نرخی مۆڵەتەکەدا گرفتی هەبوو و لەجیهانی نمایشدا یاخییەکی بەناوبانگ بوو. من زۆر باش ئاگاداری ناوبانگی بووم. کە هاتە نوسینگەکەمەوە، ویستی تاقیم بکاتەوە. هەوڵیدا بەشەپۆلێك وشەی چوار پیتی شۆکم بکات، بەڵام خۆی حەپەسا. ئەگەرچی بەکارهێنانی وشەگەلی نەفرەت ئامێز لەشێوازی قسەکردنی مندا بەدی ناکرێت، بەڵام بەئەنقەست ئەو وشانەی بەمنی دەوت، لەمیانەی وتوێژێکی بەرواڵەت باشدا، سەر لەنوێ بۆ خۆیم گەڕاندەوە.

هەر کە ئەم وشانەی بیست، پێکەنینێکی راشکاوانە نیشتە سەر لێوەکانی و وتی: بەدڵمی، خانمێکی بێ وێنەی. لەو کاتەوە بەدوا پەیوەندییەکی سۆزداریانە و باشمان

پێکەوە هەیە. ئەو خەریک بوو تاقیم بکاتەوە، بەڵام من تورە نەبووم و بپایدا هەڵنەشاخام، بۆیە سەری سوڕما و لەگەڵ مندا هەستی بەئارامی کرد.

زۆربەی ملهوڕەکان یان ئەوانەی دەیانەوێ کەسێک کۆنترۆڵ بکەن، بۆ بەدەستهێنانی وشەکان، کەڵک لەجنێو و قسەی ناشیرین وەردەگرن. رێک وەک هونەرمەندی یاخی و کرپارەکەی من کە ئەم کارەی ئەنجامدا. ئەوان وەک ئامرازێک بۆ سەرنج راکێشان و بۆ زاڵبوونی خۆیان و دەرکێشانی زانیاری لەبەرامبەرەکەیان سوود لەجنێو و قسەی ناشیرین وەردەگرن. زۆرتر لەمنداڵێکی ٥ یان ٦ ساڵە دەچن کە لەقوتابخانە دێتەوە ماڵ و پاش ئەوەی دایک و باوکی کارێکی پێ دەسپێرن کە ئەو نایەوێت ئەنجامی بدات، پێیان دەڵێت "لەعنەتی!"

دایک بەم قسەیە شۆک دەبێت و لەوانەشە تورە بێت و بڵێت "جارێکی تر بەم شێوەیە قسە مەکە" منداڵ بڕوا ناکات ئەم وشە بچووکە کاردانەوەیەکی وەها توندی بەدواوە بێت. ئیتر ئەو پێی وایە ئەم وشەیە پەیوەندی بەهێزەوە هەیەو دەزانێت هەڵوێستی نێگەتیڤی بەدواوە دەبێت. ئەگەر منداڵەکان هەندێک گەورەتر بن، خێرا بۆیان دەردەکەوێت ئەم وشانە هێزێکی زۆریان هەیە، بۆیەش لەپێناو ئەوەی زیاتر کاریگەری دابنێن، سوودی لێوەردەگرن.

پیاوێکم وەبیر دێتەوە کە سەردەمێکانێک منی زۆر خۆش دەویست، منیش زۆر لەو نزیک بوومەوە، تا ئەو رۆژەی دەستی کرد بەجنێو و وشەی ناشیرین. هەڵبەت ئەو دەیویست بزانێت ئەگەر رەفتارێکی وەها خراپی هەبێت، من دیسان خۆشم دەوێ یان نە. ئەوەی راستی بێت من زۆرم خۆش نەدەویست چونکە ئەم جنێوانە بەمنی دەوت ئەم پیاوە رقێکی شاراوەی لەناخدا هەڵگرتوە.

لەحاڵێکدا ئەم رەفتارە لەژیانی رۆژانەی کرپارە یاخییەکەمدا وەک رێگەیەک بۆ پەیوەندی بەستن شیاوە، لەژیانی تایبەتیمدا هیچ پێگەیەکی بۆ تەرخان نەکرابوو. من پیاوێکم نەدەویست کە تۆکمەیی و زاڵبوونی خۆی نیشان بدات. ئەم کارەی منی بێزار دەکرد. هەروەها دەربڕینەکانی سەبارەت بەدادوەریکردنی لەسەر خەڵک زۆر لاواز بوو و ئەمەش بەلای منەوە هەڵگری زۆر شت بوو. ئەو منی بەباشی نەدەناسی و لەلای من زۆر قسەی خراپی هاتە سەر زار. ئەو نەیدەزانی بەم کارەی سووکایەتیم پێدەکات و لەوە نەدەگەیشت کە بەمجۆرە ناتوانێ کاریگەریی هەبێت لەسەر خانمێک.

من هەروەها بۆم دەرکەوت ئەگەر لەگەڵ ئەم پیاوەدا زەواجم کردبا و بەکەسانی پسپۆڕم ناساندبا، نەمدەتوانی لەوە دڵنیا بم کە قسەکانی دروستە. جگە لەمەش ئەگەر ئەو بەوەها تێڕوانینێکی لاواز لەمن، وشەی ناشیرینی لەلای من بەکار هێنابا، کێ دەزانێ لەلای ئەوانی تریش هەمان ئەو قسانە دووپات ناکاتەوە؟ ئەم رەفتارە بەلای هەر کەسێکەوە مایەی بێزارییە، بۆیە من نەمدەویست وەها کارێك ئەنجام بدەم.

ئێستا کە ئێمە کۆدەکانی ئاخافتنمان تاوتوێ کرد، باشتر وایە کۆدی ئاهەنگەکانیش لێك بدەینەوە.

ناسینی کۆدی ئاهەنگ

تاوتوێکردنی کۆدی ئاهەنگ

بۆ تاوتوێکردنی کۆدی دەنگی کەسێك، پێویستە سەرەتا بزانیت کام یەك لەم نۆزدە تایبەتمەندییەی هەیە.

١. ئایا بەقیزە قیژ قسە دەکات؟

٢. ئایا زۆر بەئارامی قسە دەکات و بەسەختی دەنگی دەبیسترێ؟

٣. ئایا دەنگی لەرزۆك و پچڕپچڕە؟

٤. ئایا زۆر بەتوندی قسە دەکات؟

٥. ئایا کاتێك قسە دەکات، دەنگی بەجۆش و شێتانەیە؟

٦. ئایا زۆر بەخێرایی قسە دەکات؟

٧. ئایا ئاهەنگی دەنگی تووڕە یاخود نیگەرانە؟

٨. ئایا دەنگێکی شەپۆلدار یان نائاسایی هەیە؟

٩. ئایا لەسەرەتا و بەردەوامی قسەکاندا لەناکاو دەنگی قەبە دەبێت؟

١٠. ئایا دەنگی ئەو کەسە لەکۆتایی رستەکاندا نارام دەبێتەوە و بیستی ئەستەم دەبێت؟

١١. ئایا دەنگی لەناڵە ناڵ دەچێت هەرچەند چەناگەیشی لەکاتی قسەکردندا دەجوڵێتەوە؟

١٢. ئایا دەنگی ناڵە و نوزەیە و بەدەگمەن لەکاتی قسەکردندا چەناگەی دەجوڵێتەوە؟

١٣. ئایا دەنگی ئەو کەسە قەبە و جدییە؟

١٤. ئایا دەنگی گیراو، چارزکەرو تاقەت پڕوکێنە؟

١٥. ئایا دەنگێکی زۆر دڵنشینی هەیە کە شاد دەنوێنێ؟

١٦. ئایا دەنگی ئەو کەسە لەکۆتایی رستەکاندا بەرز دەبێتەوە؟

١٧. ئایا ئەو کەسە ئارام و لەسەرخۆ قسە دەکات و لەکاتی قسەکردندا، وشەکانی زۆر روونن؟

١٨. ئایا دەنگی دەستکرد و نازدار بەکار دێنێت؟

١٩. ئایا دەنگی نەرم و قورس و پڕە لەجۆش و خرۆش؟

ئاوێنەی رۆح

وەکچۆن دڵۆپێك خوێن بەپزیشك دەڵێت ئەو کەسە چ کێشەیەکی جەستەیی هەیە، ئاهەنگی دەنگیش دەتوانێ حاڵەتە دەروونیەکانی کەسێك لەقاو بدات.

رۆژێك گالێن، پزیشکی یۆنانی کۆن وتی: ئەوە دەنگە دیمەنی رۆح هەڵدەگرێت. هەڵبەت ئەو ئاهەقی نەبوو. دەنگ هۆکارێکی سەرەکیە بۆ تێگەیشتن لەهەستی کەسێك سەبارەت بەخۆی و جیهانی دەوروبەری. بیرو هەستەکانتان بەشێوەیەکی گشتی لەرێگەی ئاهەنگی دەنگ و هەروەها ئەو وشانەوە دەردەکەون کە لەقسەکانتاندا بەکاریان دێنن.

بۆیە ئەگەر ئێمە بمانەوێت تایبەتمەندییە تایبەتەکانی کەسێك بەوردی تاوتوێ بکەین، پێویستە بۆ گەیشتن بەحەقیقەتی ناخیان سەرەتا دەنگ و قسەکانیان تاوتوێ بکەین. بۆیە جیاکردنەوەی کۆدی ئاهەنگ هۆکاری سەرەکییە بۆ دەستنیشانکردنی جۆری کەسایەتی.

ئاهەنگی دەنگی کەسێك دەربارەی حاڵەتە فیکریەکان، تەندروستی مێشك و گرنگتر لەهەموویان هەستی ئەو کەسە زۆر شت دەدرکێنێت. ئەگەر کەسێك بەئاهەنگێکی یەکدەست و بەدەنگە منگ وتی "من جارێکی تر تەلەفۆنت بۆ دەکەمەوە"، ئاهەنگی دەنگی گۆڕدرا و لەسەر وشەی زوو لەناکاو کەم بوویەوە، ناتالی بۆی دەرکەوت کە جارێکی تر گوێی لەدەنگی نابێت. ئەمە یەکەم و دوایین بڕیاریان بوو و ناتالی دروست بۆی چووبوو.

ئێوە بەبیستنی دەنگی کەسەکان لەپشت تەلەفۆنەوە دەتوانن لەهەستی ئەوانی تر سەبارەت بەخۆتان بگەن کە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ سەر گۆڕانی دەنگیان. ئەو گۆڕانکارییە وردانەی تر کە ئەوانی دیکەی سەرنجی پێنادەن، بەرزی و شەفاف دەنگە.

ئەوەی لەسەر و دڵی ئێوە رادەبرێت، بەگشتی لەڕێگەی دەنگی ئێوەوە رەنگدانەوەی دەبێت و کاتێك گۆڕانکارییە وردەکانی دەنگی ئەوانتان خوێندەوە، خێرا دەتوانن سوود لەپەیوەندی خۆتان لەگەڵ ئەم کەسانە وەرگرن.

بۆ نموونە ئێوە دەتوانن لەڕووی ئاهەنگی دەنگی کەسێکەوە، لەباردۆخی خراپی ئەو تێبگەن. لێرەدا لەوانەیە بتانەوێت خۆتانی لێ دوورەپەرێز بگرن و ئاهەنگی دەنگێکی میهرەبانتر و دڵسۆزتر بەکار بێنن یان لەوانەیە بتانەوێت رووبەڕووی ببنەوە و لێی بپرسن ئایا هەموو شتێك باش دەڕواتە پێش یان نە؟ ئەم کارە لەوانەیە ببێتە هۆی ژانە دڵی کەسەکە و ئەو شتانەی ئازاری دەدات بیاندرکێنێت. ئەو حەقیقەتە کە ئێوە تا ئەو رادەیە هەستیار بوون و دەتوانن حاڵەتە رۆحییەکانی کەسێك لەزانیارییەکانی دەنگی وەربگرن، ئەوا واتان لێدەکات رێگەکانی پەیوەندیی بکەنەوە.

بەر لەتاوتوێکردنی کۆدەکانی دەنگی ئەم پەیوەندییە، پێویستە گەشەی توانایی مرۆڤ لەپێناو پەیوەندیی لەگەڵ ئەوانی تردا تاوتوێ بکەین.

دەنگ درۆ ناکات

دەنگ، کەناڵێکە بۆ گێڕانەوەی قووڵترین هزرو هەستی مرۆڤ. چونکە ئەم دەنگە پەیوەندی بەچەند ناوچەیەکی مێشکەوە هەیە کە گرێدراوی هەستەکانن، شاردنەوەی

گۆڕانکارییەکانی دەنگ لەکاتی بوونی هەستێکی تایبەتدا ئەستەمە و چونکە ئەم دوانە زۆر بەیەکەوە پەیوەستن، سەیر نییە ئەگەر خەڵك پەست بوون دەنگیان ناهومێدانە، تووڕە یان ماندوو بێت. بەپێچەوانەوە ئەگەر شاد بن دەنگیان زیندوو و بەجۆش و خرۆش بێت.

کاتێك "رەندی" تێگەیشت "تێری" تازە زەواجی کردوە، پێی وت "من بەڕاستی خۆشحاڵم، زۆریش" هەڵبەت ئەو بەشێوازێکی یەکدەست و بێزار ئەم وشانەی باسکرد. هیچ شادی و نیشانەیەك لەهەیەجان لەدەنگیدا بۆ ئەو کچە نەخۆشە بەدینەدەکرا. زۆر روون بوو کە رەندی مەبەستێکی وەهای نەبووە. تێری ئەوی خۆشحاڵ کردبوو.

لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی و ناسینی کەسێك لەڕووی ئاهەنگ و شێوازی قسەکردنیەوە دەردەکەوێت. ئەو کەسانەی دەنگێکی بەهەیبەتیان هەیە، وشیارتر، خۆشەویست تر و سەرکەوتووتترن لەکاردا و بۆ زەواجیش زیاتر شیاون. ئەمانە هەروەها دڵسۆزترن و لەڕوانگەی سێکسیەوە ورووژێنەرن، بەجورئەت، جێگەی متمانە و شیاوی هاریکارین و زۆر کەم بەهۆی تاوانێکەوە، بەگوناهکار لەقەڵەم دەدرێن.

ئەو کەسانەی کەموکوڕیی زمانیان هەیە، بەهۆی تێڕوانینی نەرێنی و بۆچونی کۆمەڵایەتی رووبەڕووی گرفتێکی زۆر دەبنەوە. بۆ نمونە هەرچەند ئەو ژنانەی لەبەکارهێنانی وشەگەلی "س" و "ز"دا کێشەیان هەیە، بەڵام خوێن شیرینن، لەگەڵ ئەوەشدا پێیان وایە بێ ئەقڵ تر و ناشیاوترن لەو ژنانەی کە هیچ کێشەیەکی زمانیان نییە. خەڵك ئەو کەسانەیان زیاتر خۆشدەوێت کە ئارام قسە دەکەن تا ئەو کەسانەی بەدەنگی بەرز دەدوێن.

لێکۆڵینەوە تێروتەسەلەکان، نیشانیان داوە کاریگەری دەنگ پەیوەندی بەجوانی رواڵەتەوە هەیە. توێژینەوەیەك نیشانی دەدا ئەو کەسانەی زمانیان دەگیرێت، بێ سەرنجدان بەڕواڵەتی جەستەییان نێگەتیڤ ترن لەو کەسانەی کە دروست قسە دەکەن.

بەمجۆرە دەرکەوتوە کە ئەگەر کەسێك کەموکوڕییەکی لەسیمادا هەبێت، بێگومان منگە منگی زیاتر دەبێت.

تێزی دکتۆراکەم لەزانکۆی مینستۆتا لەژێر سەردێڕی کاریگەریی جوانی رواڵەت لەسەر قسە، لەسەر ئەو ئەخۆشانەی کە سیمایەکی ناحەزیان هەیە، دەریخست شێوازی قسەکردنی کەسێك کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر شێوازی روانین یان بۆچوونی خەڵك.

ئەگەر کەسێك کەموکورتیەکی لەروخساردا هەبێت، بەڵام لەهەمانکاتدا دەنگی خۆشە، لەڕوانگەی رواڵەتەوە زۆر سەرنج راکێشترە لەو کەسە کە لەکاتی قسەکردندا دەنگی ناخۆشە.

کاتێك مەسەلەی جوانیناسی بێتە گۆڕێ، ئاستی ناخۆشی دەنگ گرنگ نییە، بەپێچەوانەوە ئەو کەسانەی لەڕابردوودا سەرنج راکێش بوون، کە دەنگە ناخۆشەکەیان بیستراوە، ئەو راکێشانەیان نەماوەتەوە. ئێمە هەموو ئەو شتانەمان لەژیانی خۆماندا بەتاقی کردۆتەوە. چەند کەسمان تا ئێستا بینیومانە کە تەنها لەڕێگەی بیستنی دەنگی خانمێك یان پیاوێکی بێگانە و جوان لەژوورێکی قەرەباڵغدا هەموو خەیاڵەکانمان سەبارەت بەو تێکڕوخاوە. دەنگی شیرین و لاڵەپەتی ئەو ژنە یان دەنگی قێژەقێژ و ناڵەناسای سەرنجی ئێمەی بۆ لای خۆی ڕانەکێشاوە.

هەرچەند لەوانەیە ئەو دەنگە لەدەستکرد بچێت، بەڵام لەڕاستیدا ئێوە یان خۆشتان دەوێت یان نە. لێرەدا پێویستە هۆکارەکەیتان پێ بڵێم، چونکە ناسینی کۆد و نهێنی دەنگ، ئەزموونێکی دەماری - ژینگەییە. خەڵك بەشێوەیەکی غەریزی وەڵامی دەنگ دەدەنەوە. جا هەندێکیان حەزیان لەئاهەنگی ئەو دەنگە هەیە و هەندێکیان نە. هەندێکیان تەحەمولی دەنگ دەکەن و بەلای هەندێك کەسی ترەوە تەحەمول ناکرێت.

ئەم یاسایە سەبارەت بەدەنگی مرۆڤەکانیش راستە. لەفەیلەسوفەکانی یۆنانی کۆنەوە بگرە تا ئایینەکان و کتێبەکانی فرۆید، لێکۆڵینەوەکان دەریدەبڕن کە بۆچوونی ناوەوەی مرۆڤ لەئاهەنگی دەنگ و شێوازی قسەکردنیدا دەردەکەوێت.

ئەمڕۆکە شیکردنەوەکانی هەندێك لێکۆڵەر و لەوانە من پەیوەندی نێوان دەنگ و تایبەتمەندییەکانی کەسایەتیان دۆزیوەتەوە و سەلماندوویانە.

هەموومان دەزانین کە خەڵکی هەستی ناوەوەی خۆیان بەتەواوەتی دەرنابڕن و هەوڵدەدەن ئەو شتانە بشارنەوە یان نکۆڵیان لێبکەن کە بۆتە ئاڵۆزی رۆحی بۆ دروست کردوون، بەڵام ژانە سەر، ژانی دڵ، ژانی کەمەر، نەخۆشی پێست، شێرپەنجە و تەنانەت نەخۆشی دڵی لێدەکەوێتەوە. ئێمە بەگشتی لەڕێگەی ئاهەنگی دەنگی کەسێکەوە ئەو دڵەڕاوکێیەمان بۆ دەردەکەوێت کە بەهۆی پەرێشانییەکی چارەسەرنەکراو دروست بووە. ئەم دەنگە بەگشتی بێ هەستە. لەماسولکەی دەنگدا کێشراوییەك هەیە و بەرزی و نزمیەکەی زۆرجار دەشکێت.

سەرەداوی شێوازەکان لەچییەتی، ئاهەنگ و نمونەی دەنگی کەسەکەوە سەرچاوە دەگرن. جا چ ئێوە بەشێوەیەکی راستەوخۆ قسەتان کردبێت یان بەتەلەفۆن. هەندێك تایبەتمەندی بەرچاو هەیە کە یارمەتیتان دەدات خێرا مرۆڤەکان بناسن.

زۆر جار ئێمە دەتوانین ٦٠ ـ ٦٥٪ی حاڵەتە رۆحییەکانی کەسێك بخوێنینەوە. ئەم رێژەییە بەرزتر دەبێتەوە ئەگەر ئێوە بەباشی گوێ لەدەنگی کەسێکی تریش بگرن. ناوچەی هەستی مێشك ئەم زانیارییانە وەردەگرێت کە لەپێکهاتە ناوخۆییەکانی سیستەمی جوڵەدا جێگەی گرتوە. ئینجا ئێوە ئەم زانیارییانە لەبەشی چەپی مێشکدا جیا دەکەنەوە یان لەبەشی راستدا تۆماری دەکەن بەشێوەیەك کە ئەگەر پێویستتان بوو بتوانن بەکاری بێنن. ئەگەر ئێوە ئەم کارەتان ئەنجامدا، بۆتان دەردەکەوێت کە دەربارەی نمونەکانی دەنگی کەسێك بۆچوونی دروست ترتان هەیە و باشتر دەتوانن لەمبارەوە متمانە بەدرکی خۆتان بکەن.

ئاوازەکان لەجیاکردنەوەی کۆدی ئاهەنگدا

هەندێك کەس لەدەنگدا نمونەی تایبەتیان هەیە کە پەیوەندی بەکەسایەتی و حاڵەتی رۆحی یان دەروونی ئەوانەوە نییە بەڵکو لەوانەیە هۆکارەکەی بۆماوەیی بێت یان وەرگیرابێت.

بۆ نمونە لەوانەیە کەسێك دەنگێکی زۆر لاوازی هەبێت کە بەهۆکارەکەی نمونە و راهاتنی لاوازە. منالێك لەوانەیە وەك باوکی لەگەڵ ئەوانی تردا دەنگی بەرز بکاتەوە، بەو شێوازە قسە بکات و بەسەر هاوڕێیان و ئاژەڵەکاندا بقیژێنێت.

لەلایەکی ترەوە لەوانەیە منداڵ کێشەی بیستنی هەبێت کە ببێتە هۆی بەرز قسەکردنی یان لەوانەیە نەخۆشییەکی قورگی هەبێت کە کە کێشانەوەی بۆ دروستکردنی دەنگ پێویستە، بۆیە دەنگەکە بەرز دەبێتەوە.

ئەگەر کەسێك هەر یەك لەو نمونانەی بیست کە ئێمە لەم برگەیەدا باسمانکرد، نابێ خەسارناسی پشتگوێ بخات. من بەهەندێك لەو نەخۆشییانەدا دەچمەوە بۆ ئەوەی لەکاتی رووبەڕووبونەوەیاندا باشتر بتوانن بیانناسن.

نەخۆشە دەمارییەکان

نەخۆشییەکی دەماری دەبێتە هۆی ئەوەی دەنگ لەرزۆك بێت یان کەسەکە لەبن خۆیەوە قسە بکات، دروست وەك کاترین هەپ بۆرن لەدوا ساڵەکانی ژیانیدا یان ناهەنگی دەنگی کەسێکە کە بەئەستەم دەبیسترێت وەك دەنگی محەمەد عەلی کلای بەهۆی نەخۆشی پارکینسۆنەوە.

ئەو کەسانەی نەخۆشی تری بۆماوەییان هەیە کە هاوئاهەنگ کردنی سیستەمی هەناسەدان لەگەڵ میکانیزمی ناهەنگەکە دژوار دەکات وەك ئەو کەسانەی لەمێشکدا ئیفلیجن یان ئاڵۆزی دەماری و جوڵەیان هەیە، لەکاتی قسەکردندا لەناکاو دەنگیان بەرز دەبێتەوە و لەکۆتایی رستەکاندا دەنگیان نزم دەبێت بەشێوەیەك کە بەئەستەم دەتوانین قسەکانیان ببیسین. هەندێك گرفتی تری زمان گیرانیش هەیە کە هۆکاری دەماری و جوڵەییان هەیە و پەیوەندی بەنەخۆشی تایبەتەوە هەیە.

نائاسایی بوونی چەنەگە

ناناساییەکانی چەناگە یان نارێکی ددانەکان لەوانەیە لەجێگیری زمان لەناو زار و هەروەها داقورتاندنی خواردندا کێشە دروست بکات و تەنانەت ببێتە هۆی ئەوەی کەسەکە بەسەری زمانی قسە بکات.

گرفتی بیستن

ئاڵۆزی لەبیستندا لەوانەیە ببێتە هۆی خراپ هێنانە سەر زمانی وشەگەلی "ر"، "س" و "ز". هەروەها زاراوە یان دیالێکتێکی تایبەت لەوانەیە هۆکارێکی تر بێت لەگەڵ چەندین هۆی تری جیاوازدا.

گرفت لەبیستندا لەوانەیە هۆکارەکەی قسەکردنی نارامی کەسێک بێت چونکە ئەو کەسە لەوانەیە تووشی کەڕی هەست هاتبێت. لەلایەکی ترەوە ئەگەر کەسێک زۆر بەرز قسە بکات، لەوانەیە کۆسپێک لەگوێی ناویندا یان گردکردنەوەی مادەی گواستنەوەی دەنگی لەگوێدا کەم بووبێتەوە.

گرفتی ددان و زار

هەندێک کەس لەژێر لێوەوە قسە دەکەن چونکە لەشێوە و دۆخی ددانەکانیان شەرم دەیانگرێت بۆیە ئەگەر بیانەوێت دروست قسە بکەن، بەئەندازەی پێویست زاریان ناکەنەوە.

هەندێک کەس بەهۆی ئەو کەموکوڕییەی لەقوڕگدا هەیانە و هەر لەمنداڵییەوە هەندێک کەم وکوڕییان لەو ناوچانەدا هەیە، لەبن لێودوە قسە دەکەن.

زاراوە و کەلتوورەکان

لەوانەیە هەندێک کەس وەک خوویەکی ناوچەیی لەژێر لێویانەوە قسە بکەن، وەک زاراوەی باشوورییەکان، باشووری رۆژئاواییەکان یان خەڵکی مینستوتا

بەرز قسە کردن لەوانەیە دیاردەیەکی کەلتووری بێت وەک خەڵکی کانتۆنیز کە بەئینگلیزی قسە دەکەن لەکاتێکدا کە ئاهەنگی ئاشنای زمانەکەیان دەپارێزن. ئەم

ئاهەنگە لەوانەیە بۆ رۆژئاواییەکان زۆر بەرز و سووکایەتی پێکردن بێت و پێیان وابێت ئەم خەڵکە هاوار دەکەن یان تورەن. لەکاتێکدا کە ئەوان زۆر ئارامن. قسەکردنی ئارامیش دەکرێ دیاردەیەکی فەرهەنگی بێت. ژنانی ژاپۆنی کە بەئارامی قسە دەکەن، لەناو ژاپۆنیەکاندا خۆشەویستن بەلام لای رۆژئاواییەکان ئەمجۆرە قسەکردنە ئازاربەخشە.

کاتێك ئاهەنگی دەنگ لەکۆتایی رستەکاندا بەرز دەبێتەوە یان کەسەکە خۆی بەرزی دەکاتەوە، لەوانەیە دیاردەیەکی فەرهەنگی لەپشتەوە بێت وەك زاراوەی سوێدییەکان. هەروەها لێکۆڵینەوەکان دەریدەخات کە بەرز قسەکردن لەناو مێرمندالاندا جۆرێکە لەخۆنیشاندان چونکە ئەوان دەیانەوێ باش بێنە بەرچاو و لەلای دۆستان و هاورێیانیان پەسند بکرێن.

هەروەها نابێ لەبیرمان بچێت کە خێرایی قسەکردنی کەسێك زۆرتر هۆکاری ناوچەیی لەپشتەوەیە. بۆ نمونە خەڵکی نیویۆرك و نیوجرسی خێراتر لەخەڵکی تنتس و جۆرجیا قسە دەکەن.

ئاناتۆمی، فیزیۆلۆژی و خەسارناسی

لەوانەیە هۆکاری گیرانی دەنگ گەشەکردنی شتێك بێت لەسەر تارەکانی دەنگ وەك پولیت یان تەنانەت شێرپەنجەش. هەروەها گروزانەوە و ئەستووربونی تارەکانی دەنگ لەوانەیە بەهۆی خواردنەوەی زیاد یان جگەرەکێشانەوە بێ. دەنگی لەرزۆك لەکاتی قسەکردندا لەوانەیە هۆکاری پتەوتربوونی سیستەمی ئاهەنگی ئەوان بەهۆی دەرد و ئازاری قسەکردن دروست بووبێت.

دەنگی کپ لەوانەیە نیشاندەری بوونی چەندین کێشە بێت لەسییەکانی سەروودا. ئاسم، برۆنشیت، ئامفیزم یان ئالۆزی تر دەبێتە هۆکارێك بۆ ئەوەی ئەو کەسانەی ئەم کێشانەیان هەیە لەکاتی قسەکردندا لەبری هەڵکێشانی هەناسەیەکی قووڵ چەندین هەناسەی کورت بدەنە دەرەوە. ئەم شێوازە لەقسەکردن بۆ بیسەر مایەی بێزارییە بەلام نەدەکرێ یارمەتیان بدەیت و نەپێش بەکۆخە توندەکانیان بگریت. گرفتی

هەناسەدەردان لەوانەیە یەکێك لەهۆکارەکانی کەمبوونەوەی دەنگی ئەو کەسانە بێت لەکۆتایی رستەکاندا. نەخۆشی دەزگای سیەکانی سەرووددا لەوانەیە دیسان هۆکارێك بێت بۆ خێرا قسەکردن.

لەوانەیە ئازارێك لەناوچەی پشت قورگدا یان کەوتنی ئاو بۆ ناو قورگ و لووت ببێتە هۆی کۆخە یان کپ بوون. کەسێك وەها نەخۆشییەکی هەبێت هەوڵدەدات زانیارییەکان خێرا وەربگرێت و ئەم کارەش بەخێرا قسەکردن ئەنجام دەدات.

دەنگی قیژەناسا نیشاندەری دەزگایەکی ئاهەنگی بچووك، نوقسان یان خەسارێکی جدی قورگە.

دەرمان

ئەو کەسانەی دەرمانی بێهۆشکەریش بەکار دێنن، دەنگێکی شەپۆلدار و گیراویان هەیە کە لەپڕ بەرز دەبێت و نیشانەی ناهاوسەنگی نێوان سیستەمی هەناسە و قسەکردنە.

ئەو کەسانەی مادە بێهۆشکەرەکان یان دەرمانی شادومانکەر بەکار دێنن، ئارام قسە دەکەن و بەر لەویش دەوەستن، کە ئەمەش نیشانە دەدات لەزاکیرەی کورتخایەنیاندا کێشەیان هەیە. ئەو دەرمانە تایبەتەی بۆ کەسانی توشبوو بەئالۆزی قورگ پێشنیار دەکرێت، زاکیرە کورتخایەن لەناو دەبات و دەبێتە هۆی دروستبوونی دەنگی لەرزۆك و بەپارێز.

بەکارهێنانی دەرمانی خەو یان هیرۆئین دەبێتە هۆی ئارامی و ئەستەمی لەقسەکردندا لەکاتێکدا ئامفتامین (دەرمانی هاندەر) و کۆکائین دەبێتە هۆی توند قسەکردن. هەندێك دەرمانی وەك کۆکائین زەبر لەدیواری ناوەوەی لووتیش دەدات کە لەئەنجامدا هەوا دەچێتە ژوور و کەسەکە بەلووت قسە دەکات. نیشانەیەکی تر، خاوێن کردنەوەی بەردەوامی لووت و لووت دانەوەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بەلووت قسە بکەیت.

بۆيە بەر لەهەڵسەنگاندنی کەسايەتی يان ڕەفتاری کەسەکە، دەبێ ئەم هۆکارانە لەبەر چاو بگرين.

کاتێك گوێ لەقسەی ئەوانی تر دەگرين دەبێ بۆمان دەربکەوێت کە ئايا ئەو کەسە لەژێر فشار دايە يان نە. بۆيە ئەگەر گرا باشترين ڕێگە بۆ هەڵسەنگاندنی کەسێك لەماوەيەکی زەمەنی يان لەهەلومەرجی جياواز دايە.

لێکدانەوەی سەرەداوەکانی قسەکردن

کۆدی دەنگ پێويستە لەچوار گروپی سەرەکيدا تاوتوێ بکرێت: ١. بەرزی و نزمی دەنگ ٢. بڵندی (ئارامی، بڵندی يان ليڵبوونی دەنگ لەکۆتايی ڕستەکاندا) ٣. چييەتی دەنگ (لەرزۆك، خێرا، قەبە، هێرشکەر لەگەڵ بەرزبوونەوەی لەناکاودا، نائاسا، ناولووتی و لەگەڵ هەناسەدا) ٤. جۆری دەنگ (بەجۆش و شێتانە، زۆر خێرا، نيگەران، شەپۆلدار، پچرپچر، کپ و بێ هەست، دڵنشين، سێکسی و ئازادارانە، زۆر ئارام، دەنگی شەپۆلدار، بەرزبونەوەی دەنگ لەکۆتايی ڕستەکاندا، دەنگی گەرم و پڕ لەوزە)

١. دەنگی سەرنج ڕاکێش لەگەڵ ئاهەنگێکی بەرزدا، بەتين و گەرمە ئەو دەنگەی ئاهەنگێکی دروستی هەبێت خۆی نيشانەی هەموو شتێکە. دەنگی زەلاڵ لەپياوان و ژناندا بەرزترە. ئەم دەنگە نيشانەی لێهاتوويی، سێکسی بوون و ئاسايشی سۆزداری کەسەکەيە.

دەنگێکی شاد و لەسەرخۆ بەهۆی جۆش و زيندووبونی هۆگری بەرامبەر بەئێوەوە ڕادەگرێت. ئەم دەنگە هەروەها بەرزی و نزمی و بڵندييەکەی جياوازە و پتەو و بەتينە. ئەم دەنگە خۆشەويستی، تووڕەيی، شادی، ميهرەبانی، بێزاری، ترس و گومان بەباشی دەگوازێتەوە. ئەم دەنگە گوێ خەڵك هاندەدات گوێی لێبگرن. ئەم دەنگە پتەوە و پەيامەکان بەئاسانی دەگوازێتەوە.

دەڵێن هونەرمەندی پێشوو ريچارد برتۆن دەيتوانی بەهۆی دەنگە بەتين و زوڵاڵەکەی شتێکی جارزکەر وەك دەفتەری تەلەفۆن لەپێش چاوی خەڵك بکاتە

شتێکی سەرنج ڕاکێش. ئەم دەنگە نەتەنها بایەخی پێدەبەخشێت بگرە لەڕوانگەی سێکسیەوە دەیکاتە کەسێکی تر.

ئەو ژنانەی دەنگێکی بەتین، زیندوو و بەجۆش و خرۆشیان هەیە کاتێک دەیانەوێ ئەوانی تر بەرەو خۆیان رابکێشن، چانسی زیاتریان هەیە. شەوق و خرۆشی نهێنی دەنگەکەیان دەبێتە هۆی ئەوە لای کەسانی تر دڵسۆزتر، پڕبەهاتر و بەتواناتر بن لەو ژنانەی کە دەنگێکی وەهایان نییە.

ئەگەر ئێوە دەنگێکی وەهاتان هەبێت کەسانی تر بۆ لای خۆتان رادەکێشن و هەڵبەت بەمەش ئەوان لای ئێوە شادتر و گەشبین ترن.

بەرزی و نزمی دەنگ

٢. دەنگی زۆر نزم

کەسێک کە دەنگێکی زۆر نزمی هەبێت، جا چ ژن بێت، چ پیاو، بەگشتی باڵق نەبووە، لەڕوانگەی سێکسیەوە دەنگێکی سەرنج ڕاکێشی نییە. پارێزکار، بێ متمانە، لاواز و تورەیە. ئەگەر کەسێک لەڕوانگەی سێکسیەوە هان بدرێت، ئاهەنگی دەنگی ئەو نزم دەبێتەوە بۆیە ئەگەر دەنگی کەسێک هەروا زۆر بڵند بێت، یان غەریزەی خۆی پشتگوێ خستوە یان سەرکوتی کردوە.

من لەنوسینگەکەم یارمەتی زۆر لەو ژنانەم داوە بۆ ئەوەی دەنگی فیزەفیزی خۆیان هەندێک نزم بکەنەوە. بەگشتی زۆربەی ئەو کەسانەی کارم لەگەڵدا کردوون و گرفتێکی وەهایان هەبووە، لەسەردەمی منداڵی یان مێرمنداڵیدا ڕووبەڕووی دەستدرێژی سێکسی بوونەتەوە و گرفتی سێکسیان هەیە. زۆرجار ئەو شۆکە سۆزدارییە هێند دژوارە کە گەشەسەندنی سۆزداری سەرکوت دەکات و لەهەمان تەمەنی پێشکەوتندا دەمێنێتەوە. دۆست و هاوکاری خۆشەویست و کۆچکردوم دکتۆر پاڵۆل کانتالیۆ، کەدەروون شیکار بوو لەماوەی بیست و پێنج ساڵ ئەم ڕەوتەی دۆزییەوە. ئەو پێی وابوو گەشەی هەستی کەسێک بە شۆکی سۆزداریدا کە

قوربانیەکان بەتاقی دەکەنەوە، سەرکوت دەکرێ. بۆیە ئەو کەسە لەهەمان قۆناغی گەشەسەندندا دەمێنێتەوەو لەڕوانگەی دەنگەوە هیچ پێشکەوتنێك بەدیناكات.

جوانا نەخۆشێکی پێشووی من کە بەسەر زمانی ئینگلیزی و ئیسپانیدا زاڵ بوو نمونەیەکی بەرچاوە سەبارەت بەو شتانەی من، دکتۆر ورۆپینسکی و دکتۆر پاتۆل ئاماژەیان پێدەکەین. جوانا دەنگێکی زۆر بەتین، زوڵاڵ و بەرزی هەبوو و متمانەیەکی زۆر بەخۆی هەبوو. جوانا کە لەڕوانگەی دەنگەوە زۆر بەتوانا بوو و دەیتوانی سێکسی و گەرم قسە بکات و لاسایی چەندین دەنگ بکاتەوە بەزمانی ئینگلیزی و هەڵبەت ئەم چییەتیەی دەنگ پێویستە بۆ کاری ئەم کەسانە. چونکە جوانا زمانی ئیسپانی دەزانی هەوڵی دەدا لەرێگەی لاسایی کردنەوەی دەنگی جیاواز بەزمانی ئینگلیزی درێژە بەداهاتی خۆی بدات لەبازاڕی کاردا.

بەڵام ئاژانسی هەڵبژاردنی ئەکتەرەکان پێی وت دەنگەکەی زۆر نزمە. بۆیە ئەو بۆ یارمەتیدان هاتە لای من. هەرچەند ئێمە هەوڵماندا و شێوازی جۆراوجۆرمان بەکارهێنا، نەمانتوانی ئەو کاتەی کە بەئیسپانی قسەی دەکرد، ئاهەنگی دەنگەکەی بەرزتر بکەینەوە. لەگەڵ ئەمەشدا کاتێك بەئینگلیزی قسەی دەکرد، دەنگێکی ئارام و شەفاف هەبوو. شتەکە جێبەجێ نەدەبوو تا ئەو کاتەی لێمپرسی ئایا لەسەردەمی گەنجیدا شۆکی سۆزداری هەبووە؟

لەناکاو پاشەکشەی کرد و کە بەبیر خۆی هێنایەوە کاتی هاتنی لەمەکزیکەوە بۆ ئەم وڵاتە رووبەڕووی دەستدرێژی گروپێك لات و لووت هاتوە، دەستی کرد بەگریان. ئەو کات کچێکی کەم تەمەن بوە و بەهۆی سنوورە کەلتووریەکانی خۆیان هەرگیز لای کەس باسی ئەم رووداوەی نەکردوە و ئەمە یەکەمجاری بوو دەیگێڕایەوە.

ئەو بەزمانی دایکی رووبەڕوی ئەم زەبرە سۆزدارییە ببویەوە و ئەمەش وایکرد ئەم شۆکە سۆزدارییە لەدەنگی فیزمناسای ئەو کچە بچووکەدا خۆی بنوێنێت. ئەم بەرزی و نزمییەی دەنگ لەزمانی ئینگلیزیدا رەنگی نەدابۆوە چونکە زمانێك بوو هیچ پەیوەندییەکی بەزەبری سۆزدارییەوە نەبوو.

کەسانی تر ئەو پیاو یان ژنانە بەهەند وەرناگرن کە دەنگێکی نزمیان هەیە، خەڵك پێیان وایە ئەم کەسانە لاوازتر، کەم ئەقڵ ترن و توانایان لەو کەسانە کەمترە کە دەنگێکی بەتینیان هەیە. زۆربەی کات، ئەگەر کەسێك تورە بێت و متمانەی بەخۆی نەبێت، ماسولکەکانی دەنگی دەکێشرێتەوە. بۆیە دەنگی قیژە قیژی تیا دروست دەبێت.

ئەگەر کەسێك تورە دەبێت دەنگی بەرز دەبێت و ئەمەش راستیەکە. دکتۆر پاڵۆل ئەکمەن لەلێکۆڵینەوەکانیدا سەبارەت بەهەستی مرۆڤەکان بۆی دەرکەوت ٧٠٪ی ئەو کەسانەی خراونەتە ژێر چاودێرییەوە، لەکاتی تورەبووندا دەنگێکی نزمتریان هەبووە. بۆیە دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە ئەگەر کەسێك بەردەوام قیژە قیژ بکات، ئەوان هەندێك لەتورەیی یان تەنانەت ترس لەناوەوەیدا ماوەتەوە.

چەندین ساڵی بەردەوام دەربارەی ئەم کێشەیە لەسەر هەزاران کرپار لێکۆڵینەوەم ئەنجامدا. هەڵبەت بەردەوام پرۆڤەکان ماشێنی بوون بەڵام هۆکاری سەرەکی بەرزکردنەوەی کار، متمانە بەخۆبوونی ئەوانە. ئەگەر خەڵك بیانەوێت ناڕاستەی ژیانیان بەرەو باشی بەرن، ئەم کارە دەروونناسیانە پێویستە. بۆیە دەتوانین بەدەنگێکی دروست و دەرمان دەروونی، چیتر لەبەر بونی دەنگێکی نزم، نەبنە مایەی ئامازەی خەڵکی.

٢. دەنگی زۆر بەرز

ئەو کەسانەی ژێی دەنگیان ئەستورترە یان دەزگای ئاوازی گەورەتریان هەیە، بەناهەنگی بەرز قسە دەکەن. بەشێوەیەکی گشتی ئەو پیاو و ژنانەی دەنگیان بەرزترە، دەنگێکی خۆشتریان هەیە. بەڵام ئەگەر کەسێك بەزۆر دەنگی بەرزتر نیشان بدات لەوەی کە هەیە، دەبێتە دەسکرد و دەڵێن ئەو کەسانە دەنگێکی درۆزن و رواڵەتیان هەیە.

بەرزکردنەوەی دەنگ بەگشتی لەناو ئەو پیاوانەدا بەدیدەکرێت کە هەست بەئاسایشی تاکەکەسی ناکەن. ئەوان پێیان وایە ئەگەر دەنگیان زۆر بەرز بکەنەوە و

هەندێك جار بیبەنە سەرەوە، ئەوا خەڵك زیاتر بەهەندیان دەگرێت و بەهێزتر دەبن. ئەوان پێیان وایە خەڵك حەزیان لەدەنگی بەرزە، بۆیە گوێ لەقسەكانیان دەگرن.

یەكێك لەو كەسانەی سەردانی منی كرد وەك دیاری لەدایكبوون، هاوڕێ كوڕەكەی بۆ هەڵسەنگاندنی قسە و تواناكانی پەیوەندی نارده لای من. سەرەتا كوڕەكە نەیدەویست بێت چونكە پێی وابوو دەنگێكی زۆر باشی هەیە و هیچ پێویستیەكی بەیارمەتی من نییە بەڵام كاتێك هاوڕێیەكەی پارەی ئەو دانیشتنەی دا، ئەو بەڵێنەكەی بەجێهێنا. كوڕەكە وای بیردەكردەوە كە خۆشەویستەكەی ئەم دیارییەی بۆ ستایشكردنی بەخشیوە و دەنگی ئەو زۆر پێ خۆش بوە، بۆیە داوای لێكردوە لەكەسێكی پسپۆڕەوە ببیسێت كە چ دەنگێكی بێ وێنەی هەیە.

كاتێك كوڕەكە هاتە ژوورەوە، بەدەنگێكی زۆر بەرز قسەی دەكرد، ئەو وتی كە پێی وایە دەنگی، ژنان هان دەدات چونكە زۆر بەرز و سێكسییە. بەڵام ورده ورده تێگەیشت كەخۆشەویستەكەی بۆیە ناردویەتی بۆ لام، چونكە دەنگی بەپێچەوانەیە. كچەكە پێی وابوو دەنگی زۆر لەخۆباییە و بەهۆی ئەو تێڕوانینەی خەڵك سەبارەت بەوان هەیانبوو، پێی شەرم بوو لەگەڵیدا بچێتە دەرەوە. نەیدەزانی چۆن بەو كوڕە بڵێت كە دەنگێكی بێتامی هەیە بۆیە ئەو كارە ناخۆشەی بەمن سپارد.

كوڕەكە دوای بینین و بیستنی فیلمێك لەخۆی، دواجار لەمەبەستەكە تێگەیشت. ئەو ناچار نەبوو هێندە گوشار بۆ خۆی بێنێت تا دەنگێكی بەرزتر و سروشتی تری هەبێت. من نیشانمدا كە چۆن بگەیەنێتە ئاستی شیاوترین ئاهەنگ و هانمدا بەشێوازێكی سروشتی تر قسە بكات. ئەم قسانە لەگەڵ هەندێك راسپاردە سەبارەت بەبردنە سەرووی متمانە، بڵندی دەنگەكەی گۆڕی و ئیتر كچە هاوڕێیەكەی قایل بوو.

4. دەنگی زۆر ئارام

ئەو كەسانەی دەنگێكی زۆر ئارامیان هەیە، لەلایەن كەسانی ترەوە داوایان لێدەكرێت بەرز قسە بكەن و بەمجۆرە سەرنجی ئەوان بۆ لای خۆیان رادەكێشن.

لەڕاستیدا ئەو کەسانە چێژ لەم دەنگە وەردەگرن و وەک یارییەکی هێز بەکاری دێنن تا ئەوانی تر ناچار بکەن گوێ لەقسەکانیان بگرن. ئەمانە، ئەو کەسانە بێزار دەکەن کە داوایان لێدەکەن قسەکانیان دووپات بکەنەوە. ئەوان توانیویانە بەسەر بارودۆخێکدا زاڵبن کە تا ئێستا نەیتوانیوە کۆنترۆڵی بکەن. هەندێک کەس بەباشی ئەم مافەیان بۆ دەرکەوتوە و دەزانن بۆ ئەوەی کەسێك توند قسە بکات چی بکەن.

"کەتی" لەخووی شەرمنی "مارسی" کە ئەوانی تری ناچار دەکرد داوای لێبکەن بەرز قسە بکات، ماندوو ببوو. بۆیە لەکۆبونەوەیەکدا بەسەرۆکی گروپەکەی کە کەوتبوە داوی مارسییەوە، وت: سەرنجی پێ مەدن، ئەو ناتوانێ قسە بکات، جگە لەمەش هەرگیز لەوشەیەکی تێناگەیت. بۆیە تەنها لەگەڵ مندا قسە بکە و هەر پرسیارێکت هەیە لەمنی بکە.

مارسی تورە بوو و خێرا دۆڕاندی. بۆیە بەدەنگێکی بەرز و هەڵچوانە کە کەتی تا ئەو کاتە نەیبیستبوو، وتی "ئەوە چی دەڵێیت؟ بێگومان من دەتوانم قسە بکەم" لەمەوبەدوا هەرگیز ئەم خووە شەرمنەی لانیکەم لای کەتی دووبارە نەکردەوە.

ئەو کەسانەی زۆر ئارام قسە دەکەن، ئەوجۆرە نین کە دێنە بەرچاو. ئەوان بەپێچەوانەوە کەسانێکن کە دەیانەوێت ئەوانی تر بڕوایان پێبکەن. ئەو کەسانە دەیانەوێت ئێوە وا بیر بکەنەوە کە شەرمن، بێگوناه، سەرسامن. لەڕاستیدا ئەو زۆر جار دەبینن کە ئەوان لەناکاو تورە دەبن و هەڵدەچن. ئەم یارییەکە بۆ گەیشتن بەهێز و تەنها یارییەکە.

من لەماوەی دوو دەیە ئەزموونی کاریمدا بۆم دەرکەوتوە ئەم کەسانە وەک دەسکەلای فریودان سوود لەم شێوازە دەبینن، بەواتایەکی تر دەزگایەکی شەڕانی و لێوانلێو لەتوڕەیی لەناخیاندایە کە هێشتا شەیتانەکانی دەرونیانی دەرنەکردوە و لەناوەوەیاندا خۆی حەشار داوە و ئامرازێکە بۆ سەرنج ڕاکێشان. من داواتان لێدەکەم زۆر ئاگاداری ئەو کەسانە بن چونکە ئێوە وەک زۆربەی هەرە زۆری خەڵك بۆتان دەردەکەوێت کە ئەوان مەترسیدارن. ئەمجۆرە کەسانە بەگشتی پێچەوانەی ئەو حاڵەتەن کە خۆیان نیشانی دەدەن.

ئەو لێکۆڵەرانەی لەسەر دەنگ و هەست خوێندنەوەیان هەبوە، تێگەیشتوون کە قسەکردنی ئارام لەگەڵ بێزاریدا پەیوەندی هەیە. بەکورتی ئەو کەسانەی بەردەوام بەئارامی قسە دەکەن رێك وەك ئەو کەسانەی زۆر توند قسە دەکەن، بەدەست جۆرێك لەئازاری دەروونیەوە دەناڵێنن. هەردووك لەم کەسانە تووڕەییەکی شاراوەیان هەیە.

ئەو کەسانەی زۆر بەهێواشی قسە دەکەن، بەگشتی پێیان وایە هیچ هێز و دەسەڵاتێکیان نییە و کۆنترۆڵ ناکرێن. ئەوان نایانەوێ بەتوندی قسە بکەن و ئەوانی تر گوێیان لەقسەکانیان بێت. دواجار ئەم کەسانە وەك ئامرازێك بۆ فریودان، بەئارامی قسە دەکەن بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی تر بەرەو خۆیان رابکێشن.

٥. دەنگی زۆر بڵند

ئەو کەسانەی بڵند قسە دەکەن دەیانەوێ سەرنجەکان ئاڕاستەی خۆیان بکەن و تا ئەو شوێنەی بتوانن بڵندتر قسە دەکەن. ئەوان لەخۆبایی، خۆویست، کەمتەرخەم، کۆنترۆڵکەر، ملهوڕ، ململانێ خواز و کەسانی تووڕەن کە رقێکی زۆریان لەناوخۆیاندا هەڵگرتوە. چونکە ئەم کەسانە زۆر هەست بەنەبوونی ئاسایش دەکەن، بۆ قسەکانیان پێویستیان بەبیسەرێك هەیە. بەپێچەوانەوە قسەیەك ناکەن.

دکتۆر مەتئۆ مەك گی و دکتۆر مارتا دیوس لێکۆڵەرانی زانکۆی کالیفۆرنیا لەسانفرانسیسکۆ سەبارەت بەکاریگەریی مەیلی ملهوڕانە قسەکەرەکان بەدەنگی بڵند، پێیان وایە کەسانێکن کە هاوار دەکەن: من سەرۆکم، بۆیە هەرچی دەیڵێم ئەنجامی بدەن.

لێکۆڵینەوەی دکتۆر پائۆل ئەکمەن سەبارەت بەهەست و دەنگیش دەرئەنجامەکانی من لەمەڕ ئەوەی کە دەنگی بڵند پەیوەندیی بەتووڕەبوونەوە هەیە، تەئید دەکات. ئەو کەسانەی بڵند قسە دەکەن تووڕەن و دوژمنایەتی ناخیان سەبارەت بەئەوانی تر و خۆیان لەڕێگەی ئاوازی دەنگی بڵند و شەڕخوازانەوە دەردەبڕن.

هەروەها ئەم کەسانە لەبنەماڵەیەکی قەرەباڵغەوە دێن کە پێویستە داکۆکی لەخۆیان بکەن و بۆ ئەوەی کەسێك دەنگیان ببیستێ، بڵندتر لەخوشك و براکانیان

قسە دەکەن. ئەم ئەزموونە بەگشتی هەستی نائەمنی لای ئەوان جێهێشتوە چونکە دەیانەوێ ناوەندی هەموو سەرنجەکان بن.

بیانوویەك نییە بۆ ئەوەی کەسێك نەزانێت تا چەند بڵند قسە دەکات مەگەر کێشەی گەیاندنی دەنگ لەئارادا بێت کە لەو کاتەدا مادەیەك لەگوێ ناوەوەدا گیر دەبێت و لەبەردەم بیستندا دەبێتە کۆسپ. ئەگەر مەسەلەی نەبیستن لەگۆڕێ نەبێ، دڵنیا بن کە بڵند قسە کردن پەیوەندیی بەتوڕەییەوە هەیە. هەڵبەت توڕەبوونی دەرونی کاریگەریی هەیە کە بەشێوەیەکی ناخودئاگا بەشێوەی بڵند قسەکردن دەردەکەوێت. تا ئەو کەسانە زیاتر هەست بەنەبوونی ئاسایش بکەن، بڵندتر قسە دەکەن بۆ ئەوەی بیسەلێنن کە بێدەنگی بەلایانەوە ئازاربەخشە.

ئەو روداوە بۆ پیاوێك پێشهات کە دەیناسم و بەگشتی جێگەی متمانەیە. بەڵام من ئەوم بۆ میوانییەك بانگهێشت کرد کە لەساڵۆنێکی بەشکۆ بەڕێوە چوو و لەکاتی قسەکردنیدا بەتایبەت کە سەبارەت بەکێشە شەخسییەکان زۆر توند قسەی کرد، سەرم سوڕما. ئەو نیسبەت بەدەوروبەری کەمتەرخەم بوو و سەرنجی نەدەدایە ئەو نیگا بێزارانەی کە ئەوانی تر لەمێزەکانی دەوروبەرەوە ئاراستەیان دەکرد. ئەو هەستی متمانەبەخۆبوونی لەدەست دابوو و زۆر ترسابوو. لەڕاستیدا خەریکبوو هاوار بکات: بڕوانئە من. منیش گرنگم. سەرنجم بدەنێ.

٦. نزمبوونی دەنگ لەکۆتایی رستەکاندا

ئەو کەسانەش وەك ئەوانەی بەئارامی قسە دەکەن، هەستی متمانەبەخۆبونیان لاوازە. کێشەی دەنگیان نیشاندەری ناڕێکی و کۆنترۆڵ نەکردن، سەرنج نەدان، هەڵنەسەنگاندن و بەیەکەوەنەبوونی رستەیە. نەبوونی متمانە بەخود دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسانە پێیان وابێت ئەو شتانەی دەیانڵێن گرنگ نییە.

ئەو کەسانەی دەنگیان هێدی هێدی لەکۆتایی رستەکاندا نزم دەبێتەوە، توانایی هەناسەی جێی متمانەیان نییە. واتە هەناسە لەرێگەی زارەوە و دەرکردنی هەوا

لەكاتی قسەكردندا. چونكە ئەم كەسانە زوو تورە دەبن، هەوا دەردەكەن و ئینجا قسە دەكەن، بۆیە بیستنی دەنگیان ئەستەمە.

بەپێچەوانەی ئەو كەسانەی ئارام قسە دەكەن، ئەو كەسەی بەتەواوەتی قسەكەی ناكات هەڵخەڵەتێنەر و لەخۆبایی نییە بەڵكو ئەم كەسانە سەرەتا قسەكانیان باش دەست پێدەكەن و لەكۆتایی رستەكاندا، داوای قسەكانیان لێ ون دەبێت، بۆیە ئاوازی دەنگێكی بەردەوام و نەپچڕاوە لەوان بەدیناكرێت. ئەم مەسەلەیە لەژیانی ئەوانیشدا رەنگدانەوەی هەیە. ئەوانە لەو جۆرە كەسانەن كە كارێك دەست پێدەكەن بەڵام نایگەیەننە كۆتایی. من زۆر كرپارم بینیوە كە ئەم شێوازەی هەبوە. ئەوان بەهۆی ئەوەی متمانەیان بەخۆیان لاوازە، زوو ماندوو دەبن و نایانەوێت كارەكەیان تەواو بكەن.

"مەتۆری" بۆ ئامادەكردنی وتارەكەی خۆی داوای یارمەتی لەمن كرد. ئەمە یەكەمجار بوو ئەو لەبۆ ژمارەیەك خەڵك قسەی دەكرد و نەیدەزانی چی بكات. ئەو دەنگێكی باشی هەبوو بەئاوازێكی بەتین و ئارامەوە بەڵام لەكۆتایی رستەكاندا دەنگی نزم دەبۆوە بەشێوەیەك كە دەنگی نەدەبیسترا. ئەو رستەكانی دەخوارد.

لەمەتۆریم پرسی ئایا لەو كەسانەیە كە كارێك دەست پێدەكات و نایگەیەنێتە كۆتایی. پێكەنی و وتی: ئەمە چیرۆكی ژیانی منە. تۆ پێویستە ژوورەكەم ببینیت. ئەوەندە شپرێوە، خزمەتكارەكەم نازانێت لەكوێوە دەست پێبكات. هەشت ساڵی خایاند تا بەكالۆریۆسم وەرگرت و لەوێش لەسەر من مەرجیان بەستبوو كە ئایا دەتوانم دەرسەكانم تەواو بكەم یان نە. زۆر بەئەستەم پرۆژەی كارەكانم تەواو كرد. ئەوەی راستی بێت هێشتا ئەو وتارەم تەواو نەكردوە كە تۆ لەگەڵ مندا كارت بۆ كرد.

من پێموت شێوازی قسەكردنی ئەم رەفتارەی دەردەخات و ئێمە هەوڵدەدەین ئەو شتانە بگۆڕین. پێموت كە ناتوانێ قسە بكات ئەگەر هەناسەیەكی قووڵ هەڵنەكێشێ و لەدەنگە بەتینەكەی بۆ دەركردنی هەموو فیكرەكانی كەڵك وەرنەگرێت. پێموت بوەستێت، هەناسەیەكی قووڵ هەڵكێشێ و فیكرەكانی تری بخاتە روو بۆ ئەوەی هەرچی دەیەوێت تا كۆتایی بیڵێت.

پرۆژەکەمان دەست پێکرد و ئەو چاك بۆوە. مەتۆری سەرکەوت وتارەکەی بەباشی پێشکەش بکات. من هەروەها فێرم کرد بۆ تەواو کردنی هەر کارێك کە دەیەوێ ئەنجامی بدات، لەشێوازی هەناسەوەرگرتن و دەردان سودمەند بێت. ئەو بۆ یەکەمین جار بەشێوەیەکی بەرچاو گۆدی ئاوازی خۆی و شێوازی ژیانی لەپێناو تەواوکردنی کارێکدا گۆڕی.

چییەتی دەنگ

٢. دەنگی لەرزۆك

ئەو کەسانەی دەنگیان لەرزۆکە، بەگشتی بێزارو تورەن. ئەوان کاتێکی زۆر بۆ بیرکردنەوە لەسەر بابەتێك تەرخان دەکەن بۆ ئەوەی بزانن بۆچوونی ئەوانی تر لەمەڕ خۆیان چییە و رووبەڕووی چ شتێك دەبنەوە. سەرنج بدەن ئەو کەسانەی سوود لەدەرمانی شیکاری بۆ سەقامگیری قوڕگ وەردەگرن، لەوانەیە دواجار، توشی دەنگێکی وەها لەرزان ببن. بۆیە ئاگادار بن کەسانی تورەتان لەگەڵ ئەو کەسانە لێ تێك نەچێ کە لەژێر چاودێری و دەرمانکردن دان.

زۆربەی ئەو کەسانەی دەنگی لەرزۆکیان هەیە، لەژیان دەترسن. ئەوان بەپارێزن، لەبەچڕانی گفتوگۆ و بەردەوامیەکەی دەترسن چونکە بەگشتی سەبارەت بەئەنجامەکانی هەر کارێك لەڕادەبەدەر نیگەرانن. ئەوان سەبارەت بەوەی چ کەسێك چ شتێکی بەچ کەسێك وتوە و چی روو دەدات، تورە و بەگومانن. چونکە نیگەرانی ژیانی داهاتوویانن، ناتوانن لەئێستادا بژین و لەرووبەڕوبونەوەی کێشەکانی ژیان دەترسن. ئەوان لەسەر زەوییەکی لەرزۆك دەژین کە لەدەنگیاندا دەردەکەوێ و ناتوانن خۆیان لەگەڵ گوشارەکانی ژیان بگونجێنن.

ئەگەر ئەم کەسانە بکەونە دۆخێکی خراپ و بچنە ژێر پرسیارەوە، سوور هەڵدەگەڕێن یان رەنگیان هەڵدەبزرکێ. ماسولکەی دەنگیان وێکدێت و دەنگیان دەلەرزێت. ترس ئەوان رێنمایی دەکات و دەیانەوێ لەگەڵ ئەم جوڵەیەدا هاوئاهەنگ

بن. ئەوان تینووی ئەوەن دانیان پێدا بنرێت. من و کڕیارەکەم چەلسا لەسەر مەسەلە سۆزدارییەکان پێکەوە زۆرمان کار کرد. ئەو تا دوا رادە پێویستی بەوە بوو کەسانی تر دانی پێدا بنێن و ئەمەش دەگەڕایەوە بۆ دانپیانەنانی باوکی لەژیانی تایبەتیدا. بەڵام ئێستا ئیتر بۆ یەکەمجار دەیتوانی ماسولکەکانی گەرووی شل بکات چونکە ئیتر نیگەرانی بۆچوونی خەڵك نەبوو دەربارەی خۆی. بۆیە ئیتر ئەو دەنگە لەرزۆك و توڕەیەی نەما. ئەو هەستیکرد ئەوانی تر زیاتر بەرەو لای دەچن و چێژ لەقسەکانی دەبینن. ئێستا ئەوانی تر لەدەوروبەری چەلسا پێدەکەنین و توڕە نەبوون.

٨. رستەی ئاوازدار

ئەو کەسانەی لەرێگەی دەنگەوە هێرش دەبەن، بەگشتی توڕە، قەبە و ململانێ خوازن. دەنگە هێرشبەرەکان لەماوەی دانیشتنێکدا لەناکاو بەرز دەبنەوە و ئەوانی تر گوللەباران دەکەن. ئەوان لەو شۆکە دوژمنکارانە دەچن کە لەماوەی پەیوەندیدا چەکی پڕ لەکین و توڕەیی بەکار دێنن. ئەم پەستان و ناشیاوبوونەی دەنگ بەلای بیسەرەوە مایەی سەرسوڕمانە و لەوانەیە نەتوانێ ئاوازی دەنگی هێرشبەر لەگەڵ بابەتی باسەکە بەیەکەوە ببەستێتەوە.

کاتێك باسی دۆستانە دەربارەی ئەو کارانەیە کە کەسێك لەکۆتایی هەفتەدا ئەنجامی داوە، لەناکاو رەگباری گوللە و دەنگی تەقینەوەی هێرشبەرێك، بارودۆخەکە وا لێدەکات وەك بڵێی لەناو مەیدانی شەڕ دایە و زۆر خراپی رابواردوە. لەکاتێکدا کە هەموو بەخۆشی رایانبواردوە. بەڵام توڕەیی و دوژمنایەتی کە ئەو کەسەی بێزار کردوە، لەدەنگیدا رەنگدانەوەی هەیە.

ئەم خەڵکە زۆر چاوە چاو دەکەن و بەردەوام تەنانەت لەوتووێژێکی سادەشدا هەوڵی کوتانی رەقیبەکەیان دەدەن (رەقیب لێرەدا لەوانەیە کەسێك بێت کە قسەی لەگەڵ دەکەن). ئەوان بۆ ئەوەی دەنگیان ببیسترێ، دەبێ سەرەتا بەوشە هێرش بکەن. ئەم هێرشە هەستی براوەیان پێدەبەخشێ.

٩. کەسانی دەنگ ناخۆش کە بەلووت قسە دەکەن و، چەناگەیان دەجوڵێننەوە

کەسانی تر ئەوانە بەهەند وەرناگرن کە بەلووتیان قسە دەکەن. زۆرجاریش بێ ئینسافانە دەڵێن کە ئەم کەسانە کەم ئەقڵ ترن لەوانەی دەنگیان ئاساییە و هەروەها پێیان وایە ئەوان هیچ سەرنج نادەنە دەوروبەریان. دەنگی ناخۆشی ئەم کەسانە، ناشیرین دێتە خەیاڵ وەك بڵێی سکاڵایەك بکەن و بەگشتیش هەر وایە. ئاوازی دەنگیان نیشانەی ناڕەزایەتی ئەوانە. دەزگای راپرسی گالوپ پول، ئەم تایبەتمەندییەی بەیەکێك لەحەوت تایبەتمەندییە بێزارکەرەکانی زمان وەسف کرد. نزیکەی ٧٠٪ی ئەو کەسانەی راپرسیان لەسەر کراوە، پێیان وایە ئەم دەنگە بێزارکەرە.

ئەو کەسانەی بەدەنگی حیلەئاسا، بەلووتیان قسە دەکەن، لەو کەسانە دەچن داوای شتێکت لێدەکەن یان گرفتێکیان هەیە. ئەوان بابەتی پێکەنین و گاڵتەی هەموو لایەکن. بۆیە یان هێرشبەرن و لەڕووی قسەکردنەوە قەبەن یان فێر بوون بەخۆیان پێ بکەنن، بەمەش زۆرتر تایبەتمەندیی ئەم ئاوازە گرنگتر دەخەنە روو و بەقازانجی خۆیان کەڵکی لێ وەردەگرن. جودی هالیدی دریس بانکر نوسەری کتێبی "هەموان لەیەك بنەماڵەدا" و فران دوچەری نوسەر، لەڕێگەی ئەم دەنگە ناخۆشەوە پارەیان دەرهێناوە.

ئەم کەسانە حەز دەکەن ئەوانی تر وە پێکەنین بخەن. کە فران دوچەر هاتە نوسینگەکەم تا بۆ لەناوبردنی زاراوە تۆخە بریتانیەکەی یارمەتی بدەم، من پێکەنیم. لەڕاستیدا وام بیر دەکردەوە کە کەسێك بەناردنی فران کە بەلووتی قسە دەکات، دەیەوێ گاڵتەم لەگەڵدا بکات. دواجار لەناوەڕاستی دانیشتنەکەدا بە فرانم وت، زۆر باشە، باشتر وایە چیتر بەمشێوەیە قسە نەکەیت؟ بەڕاستی کێ تۆی ناردۆتە لای من؟ ئەو خێرا وتی کە بەڕاستی وا قسە دەکات و بەڕێوەبەرەکەی ئەلین ریچ ناردویەتی بۆ لای من.

من و فران بەسەختی خەریك بووین تا ئەم زاراوەیە نەهێڵین و ئەو کارەکەی بەسەرکەوتوویی ئەنجامدا. خاڵی نێگەتیف ئەوە بوو ئیتر ئەو بەو دەنگە تازەیەی کە چیتر بەلووت قسەی نەدەکرد، نەیدەتوانی لەهالیووددا ڕۆڵ ببینێ. دواجار ئەو گەڕایەوە بۆ شێوە قسەکردنەکەی خۆی و توانی بەکۆمەڵێك کاری سەرکەوتوو، ببێتە خاوەنی چەندین ملیۆن دۆلار.

١٠. دەنگی توند و قەبە

شەوێك لەجەژنێکی قەرەباڵغدا بیستم پیاوێك بەدەنگێکی توند و قەبە قسەی دەکرد. ئەمە ئەزموونێکی بێزارکەر بوو. یەکەم بیر کە بەمێشکم گەیشت ئەوە بوو کە سازان لەگەڵ ئەم پیاوەدا کێشەیە. دواتر بۆم دەرکەوت پیاوێکە هیچ کەس حەزی لێناکات. بەهێواشی بیستم کە چەند هاوکارێکی ڕوداوێکی ناخۆشیان سەبارەت بەم پیاوە دەگێڕایەوە. بەڕواڵەت پیاوێکی لەچەر و توڕە بوو کە بەردەوام بەرێگەی خۆیدا دەڕۆیشت. من ئەمەم دەزانی، بۆیە بەخۆم وت کەسێکی قەبە، توند، شەڕانی و سەرۆکانەیە.

پیاوێکی نوێ هاتبوە ناو ژیانی دیاناوە و ئەو دەیویست من گوێ لەو پەیامە بگرم کە پیاوەکە لەسەر پەیامگرەکە دایتابوو. ئەو بانگهێشتی ئەو پیاوە رەت کردبۆوە کە داوای لێکردبوو پێکەوە بچنە دەرەوە، بەڵام نەیدەزانی بۆچی. ئەو تەنها هەستێکی گاڵتەجاڕانەی دەربارەی ئەو هەبوو. من دوای بیستنی دەنگی دەمتوانی بڵێم بۆچی هەستێکی وەهای هەیە. دەنگی پیاوەکە توند و قەبە بوو و بۆ گوێ ئازار بەخش بوو. هەرچەند ئەو پیاوە هەندێك وشەی وەك ئەزیزم و نازەنینەکەم بەکار دێنا، بەڵام دەنگەی هەر ناخۆش بوو. دواجار دیانا داوای بۆچوونی منی کرد سەبارەت بەو دەنگە.

بەدیانام وت پێموایە دەنگەکەی لەوە دەچێت توڕەبوونێکی زۆری لەخۆیدا هەڵگرتوە و کەسێکی کۆنتڕۆڵکەر، سەرۆك ئاسا و ملهوڕە.

لەناکاو دیانا هاواری کرد: بەڵێ، خۆیەتی. ئەمە دروست هەمان ئەو شتەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بەبینینی پێکەنینم بێت. ئەو ملهوڕێکە و لەلای خزمەتکار، منداڵ و تەنانەت لای منیش ملهوڕی دەکات. ئەو توڕەیە و بەردەوام سکاڵا دەکات. ئەگەر ئەم توڕەبونە لەبەر هاوکارەکانی نەبێت، لەبەر هاوسەری پێشووی یان منداڵەکانیێتی. ڕاستگۆیانە پێت بڵێم، من خۆشیم لەم ئەخلاقە نایەت و بەردەوام دەبێ ئەو هەقدار بێت. ئەو هەرگیز خۆشحاڵ نابێت مەگەر کەسانی تر کۆنترۆڵ بکات.

تیشکێ لەزەیتی دیانادا دەرکەوت. ئەو لەخەو هەستا و تێگەیشت ئەم پیاوە بۆ ئەو نابێت.

ڕیشەی ئەمجۆرە کەسایەتیە دەگەڕێتەوە بۆ منداڵی. توێژینەوەیەکی نافەرمی کە لەسەر چەند قوتابی سەرەتایی و بەر لەسەرەتایی ئەنجامدراوە، نیشان دەدات ئەو منداڵانەی دەنگی قەبە و توندیان هەیە بەلای مامۆستایانەوە توڕە و ملهوڕن. هەروەها لێکۆڵەران بۆیان دەرکەوتوە کە منداڵانی تر ئەوانیان خۆش ناوێت.

11. دەنگی سێکسی و دەستکرد

ئەگەر خەڵك ئاوازی دەنگی سێکسی، هەناسەیی و هەڵخەڵەتێنەر بەکار بێنن، ئەوانی تر دەبێ لەوە دڵنیا بن کە ئەمە یارییەکە. بەتایبەت ئەگەر بینیتان ئەم کەسانە پاش ئەوەی لەگەڵ ئێوەدا بەمجۆرە قسەیان کرد، لەگەڵ کەسانی تریشدا بەمجۆرە قسە دەکەن، ئەوا مایەی ناهومێدییە. ئەم ڕەفتارە فریودەر و سوکایەتی پێکردنە. ئەم کەسانە وا بیر دەکەنەوە کە دەتوانن کەسێکی تر فریو بدەن بۆ ئەوەی هەر کارێکی ویستیان ئەنجامی بدەن. ئەوان زۆر خۆویستن و پێیان وایە حەقی خۆیانە لەوانی تر بەقازانجی خۆیان سوودمەند بن. ئەو کەسانەی بەهەناسە قسە دەکەن، بەرامبەرەکەیان بەهەند وەرناگرن. سوزان هیدەن ئەڵین کە مامۆستای زمانناسییە لەزانکۆی نیشتمانی سن دیاگۆست، دەڵێ ئەم کەسانە بەگشتی جێی متمانە نین.

ئێوە ئەگەر بینیتان ئەوان سوود لەو دەنگە وەردەگرن تەنانەت ئەگەر سەرکەوتنێك لەفریودانی قوربانیدا بەدەست نەهێنن، خێرا بۆتان دەردەکەوێت ئەوانەی دەنگی سێکسیان هەیە چەند فێڵبازن. سەرنج بدەن ئەگەر کەسێك وەڵامی فێڵەکانی نەدانەوە، چۆن دەنگیان ئاسایی و سروشتی دەبێتەوە.

دکتۆرێکی ددان دەناسم کە یەکێك لەو ژنانەی دامەزراند کە لەرێی هەناسەوە قسە دەکات و وای خەیاڵ دەکرد بەمجۆرە بەناوبانگ دەبێت لەکاتێك بووە هۆی بێ بەها بوونی. نەخۆشەکان لەم کارمەندە نوێیە رازی نەبوون. ئەوان پێیان وابوو بەتوانا نییە و دڵنیا نەبوون هەمان رۆژ، بریاری چاوپێکەوتن دابنێت. هەروەها ئەوان پێیان وابوو ئەو ناتوانێت کاری بیمە یان وەرگرتنی پارە بەباشی ئەنجام بدات.

لێکۆڵینەوەکانی تر، دەنگی هەناسەییان لەگەڵ متمانە و دڵنیا نەبوون بەیەکسان زانیوە. بۆیە خەڵك بۆچوونی خراپیان لەسەر ئەم کارمەندە هەبوو.

١٢. دەنگی بەجۆش و خرۆش

ئالیس زۆری قسە دەکات دەتگوت زاری چەکێکە بەردەوام گوللە فرێدەدات. ئەو زوو مرۆڤ ماندوو دەکات و بەردەوام خوویەکی قەیراناوی هەیە. ژیان چەرخ و فەلەکێکی سۆزدارییە. رۆژێك پشیلەکەی ون دەکات، ئینجا ئێوە بۆ تەکسی گرتن چاوەڕێ دەهێڵێتەوە، رۆژێکی تر پارەکانی وندەکات و کاغەزەکانی لەبانك بەجێدێڵێت.

هەر رۆژەو گرفتێك روو دەدات و ئەو بەهاویشتنی پۆلێك گوللەی قسە بەرەو دەموچاوی ئێوە پەیامەکەی دەگەیەنێت. ئالیس سەرەتا خوێن شیرین و رەزا سووك دێتە بەرچاو. بۆیە پێویستە لەجیهانی سەیرو سەمەرەو چاوەڕواننەکراوی ئالیسدا هەر رۆژە و چاوەڕوانی رووداوێکی تازە بن. بەلام ئەم خووەی پەیوەندی راستەوخۆ، زۆر خێرا بۆ ئەو کەسانەی دەگەنە ئامانجی خۆیان، تاقەت پرووکێن دەبێت هەرچەند چەندین خاڵ دەربارەی تایبەتمەندییەکانی بێزەرەکە لەقاو دەدات.

ئەم جۆرە کەسانە لەخۆبایی و بەرچاون و پێویستە ناوەندی سەرنج بن. خودا رەحمتان پێ بکات ئەگەر بتانەوێ ئاراستەی سەرنجەکانتان بگەڕێننەوە سەر خۆتان و

دەربارەی کێشەیەکی خۆتان قسە بکەن. دڵنیا بن ئەو وەك ئێوە بەسەبر نییە. بەنەگەرێکی زۆر یەکێك لەم رووداوانە دێتە ئاراوە: یان ئەو کەسە جارێکی تر کێشەکانی دەخاتە رۆژەڤەوە یان ئەگەر ئێوە هەروا درێژە بەقسەکانتان بدەن، ئەو بەقسەکانی هێرشتان دەکاتە سەر. بۆچوونی ئەو لەسەر ئەو بنەمایەیە کە چ کەسێك گرنگیتان پێدەدات؟

کەتی ئەم کاردانەوەیەی بەتاقی کردەوە کاتێك ویستی زەبری سۆزداری دۆڕانی مێردەکەی بەخانمی جێگر، لەگەڵ ئالیسدا بێنێتە گۆڕێ. ئالیس بەهیچ شێوەیەك یارمەتی کەتی نەدا و هەروا دەربارەی ئەزموونێکی مەترسیداری خۆی لەگەڵ پیاوێکی ناجوامێردا قسەی دەکرد.

ئەو کەسانە کۆنترۆڵ ناکرێن، هەڵخەڵەتێنەر و خۆویستن. ئەگەر مزاری قسەکان لەسەر خۆیان نەبێت، بەهیچ شێوەیەك هاودەردی ناکەن و لەپەیوەندیەکانیاندا دانوستان بەدیناکرێت. بەهۆی ئەو چانسە خراپەی هەیانە، بەردەوام کێشەی سۆزداری و فکرییان هەیە کە پێویستە قسەی لەسەر بکرێت.

ئەو لێکۆڵەرانەی لەسەر پەیوەندی دەنگ و سۆزداری لێکۆڵینەوەیان ئەنجامداوە، بۆیان دەرکەوتوە ئەو کەسانەی وا خێرا قسە دەکەن، بەگشتی تورەبونی خۆیان نیشاندەدەن. ئەوان هەمیشە لەدەست ئەوانی تر بێزارن و لەگەڵ کەسانی تردا دەستەویەخەن. قسەی بەردەوام و خێرا لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە ئاڵۆزییان هەیە لەگەرووردا و ئەم نەخۆشییەیان کۆنترۆڵ نەکردوە. لەبیرتان نەچێت ئەو کەسانەی بەمجۆرە قسە دەکەن لەوانەیە هاوسەنگی مادەکانی جەستەیان تێکچووبێت.

خاڵی پۆزەتیڤی ئەمجۆرە لەقسەکردن ئەوەیە کە جۆش و خرۆش دەخاتە بەر ئەوانی تر و هانیان دەدات بەکارەکانی خۆیانەوە سەرقاڵ بن. ئەو کەسانە بۆ هەر شتێکی سەرنج راکێش شەیپوور لێدەدەن. سەیرکردنی ئەمجۆرە کەسانە چێژبەخشە چونکە وزەیەکی نائاساییان هەیە و بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان جۆش و خرۆشیان هەیە.

١٣. خێرا قسەکردن

ئەم کەسانە زۆر نیگەران و تورەن. لێکۆڵینەوکان دەریخستوە کە ئەم کەسانە هەست بەنەبوونی ئاسایش دەکەن و ئاستی متمانەبەخۆیان زۆر لاوازە. بۆیە زۆربەی کاتەکان بەشێوەیەکی نەخوازراو پەلە دەکەن و دەیانەوێت بەجارێك هەموو شتەکان بڵێن.

هەڵبەت ئەم کەسانە توند قسە دەکەن چونکە پێیان وایە ئەوانی تر ئۆگرییان بەو شتانە نییە کە دەوترێت و ئەگەر متمانەیان بەخۆیان بوایە، دەرفەتی ئەوەیان بەکەسانی تر دەدا گوێ لەقسە گرنگەکانیان بگرن. ئەوانەی خێرا قسە دەکەن، کەسانێکن کە دەکەونە خانەی "١" کە زۆر بەپەلە و دەسەڵاتخوازن و بەگشتی زۆر خێرا و قەبە قسە دەکەن.

ئەو کەسانەی خێرا قسە دەکەن یەکێك لەهەشت نمونە ئازاربەخشە پەیوەندییەکانیان هەیە و ٦٥٪ی خەڵك لەراپرسی گالوپ، پێیان وایە مانەوە لای ئەو کەسانە بێزاریان دەکات. بەگوێرەی قسەی دەروونناسانی وەك دکتۆر متتۆ مەك کی و دکتۆر مارتا دەیڤید لەزانکۆی کالیفۆرنیای سانفرانسیسکۆ ئەم کەسانە دەبنە هۆی نیگەران کردنی کەسانی تر.

زۆربەی ئەو کەسانەی خێرا قسە دەکەن سەر بەبنەماڵەی قەرباڵغن دروست وەك ئەو کەسانەی بەرز قسە دەکەن بۆ ئەوەی دەنگیان بەرزتر بێت لەهی خوشك و براکانیان و ئەوانی تر دەنگیان ببیسن. ئەوانەی خێرا قسە دەکەن پێیان وایە بۆ ئەوەی قسەیەك بکەن، بەرلەوەی یەکێکی تر بکەوێتە ناو قسەکەیانەوە، دەبێ خێرا قسە بکەن.

هەروەها لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە ئەو کەسانەی خێرا قسە دەکەن، تورەبوونێکی زیاتر لەخۆیان نیشان دەدەن. لەوانەیە لەهەندێك شوێن کە تیایدا ململانێ هەیە وەك بنەماڵە و شارە قەرەباڵغەکان کە یارمەتیدەرن بۆ ئەم خێرا قسە کردنە، ترس و تورەبوونێکی زیاتر هەبێت.

١٤. ئاهەنگی دەنگی نیگەران

ئەوەی دەیڵێین گرنگ نییە، چۆن وتنی گرنگە. بەدەنگێکی خۆشتر داوا لەوانی تر بکەن و ئەوان بەگشتی ئەو کارەتان بۆ ئەنجام دەدەن. بەڵام کەسێك کە ئاهەنگی دەنگی بەمجۆرەیە دەبێتە هۆی یاخی بوونی ئەوانی تر و تەنانەت شەڕە قسە یان تەنانەت پێکدادانی جەستەیی. هەروەك ئەنجیل دەڵێت "هێزی وشە لەزماندایە". هەروەها دەتوانین بڵێین ئەم هێزە پەیوەندی بەو دەنگەوە هەیە کە کەسەکە هەیەتی.

ئەوانی تر بەبێزاری و بەزۆری گوێ لەدەنگی نیگەران دەگرن و بەگشتی بەدوای شەڕ یان کێشەدا دەگەڕێن. ئەم کەسانە کە بەردەوام چاوەڕێین بۆ ئەوەی قامکیان بەرەو لای کەسێکی تر درێژ بکەن، ئەو قوربانیانەن کە بەردەوام پێیان وایە لەلایەن کەسانی ترەوە پێشێل دەکرێن و بەدوای تاوانبارێکدا دەگەڕێن.

ئەو کەسانەی شێوازی دوژمنانە لەقسەکانیاندا بەرچاوە، لەگەڵ ئەوانی تر تێکهەڵدەنگوێن. ئەوەی بەنیازن بەشێوازی قسەکردنیان بیڵێن، ئەمەیە "چاوەڕێ بکەن، تەنها ئەوەندە بەسە قاچتان لەسەر کلکی من دابنێن و ئەگەر هەوڵتاندا شتێك بڵێن کە من پێمخۆش نییە، ئینجا گوێ بگرن چۆن بەزمانم هەڵتاندەلووشم!" ئاهەنگی دەنگیان کاردانەوەیەکی توند لەکەسانی تردا دروست دەکات کە زۆربەی خەڵك پێیان وایە بێ هیچ هۆکارێك تووشی پێکدادان بوون. چونکە دەنگی ئەو کەسانە ناڵەیەکی دەروونی تیادا بەدی دەکرێت، ئیتر بەمایەی بێزاری نازانن.

شێوازی قسەکردنی ئەم کەسانە لەکۆبونەوەکاندا بەشێوەیەکە کە رەفتارێکی زۆر خراپ نیشان دەدات. ئەمانە بەردەوام بەئاهەنگی دەنگیان لەگەڵ خەڵکیدا دەجەنگن و مشت و مڕیانە ئەگەر کەسێك لەگەڵیاندا هاوڕا نەبێت، پێیان وایە ئەوی تر هەڵەیە. بەکورتی ئەو پەیامەی بەدەنگە نیگەرانەکەیان دەریدەبڕن، ئەمەیە: "تەنانەت بیر لەخەباتیش لەگەڵ مندا مەکەوە، من هەموو شتێ دەزانم، یا قسەی من یان هیچ"

قسەی ئەم کەسانە هەمیشە ئاگرێکی سووتێنەرە، کاتێك حەزیان لەشتێك نەبێت، بڵێسەکانی ئاگر لەو ساتەدا بۆ دەرکەوتن لەزار و سوتانی هەموو کەس و هەموو شتێ

نامادەن. باشترین راسپاردە سەبارەت بەو کەسانەیە ئەوەیە کە خۆتان لێ دوور بگریت بەشێوەیەك کە نەکەویتە بەر ئاگری قسەکانیان.

١٥. دەنگی پچڕپچڕ

ئەو کەسەی خاوەنی دەنگێکی وەها بێت، کەسێکی نەگۆڕ، خۆ بەحەق زان و وشکە. بۆ ئەنجامدانی کارێك هەموو وردەکارییەکانی لەبەر چاو دەگرێت. تەسلیم بوون یان خۆ پەراوێزخستن بەلای ئەم کەسانەوە نەستەمە. لە مامۆستایانی سالی یەکەم یان دووەمی سەرەتایی دەچن کە بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵان رستەی کورت و سادە بەکار دێنن و بەگشتی کە دەنگی ئەم کەسانە دەبیستی، دەگەڕێیتەوە بۆ قۆناغی سەرەتایی. هیچکەس نایەوێت وەك منداڵێك قسەی لەگەڵدا بکەن، بەڵام بەداخەوە ئەمانە بەقسەی پچڕپچڕی خۆیان نازانن کە دەنگیان بەلای کەسانی زوور تەمەنی ٥ ساڵەوە ئازاربەخشە و بەسوکایەتی لەقەڵەم دەدرێت.

ئەم روداوە بۆ یەکێك لەکڕیارەکانم روویدا کە بازرگانێکی دەوڵەمەندە و لەکۆبونەوەیەکدا بۆ راوێژکردن هاتە لام. لەژووری چاوەڕوانیدا لەگەڵ کڕیارێکی دیکەم قسەی کردبوو کە ئەکتەرێکی جوانە و ئەو رۆژە هاتبوە سەر وادە. ئەو دوانە پێکەوە قسەیان دەکرد تا ئەوەی بەپیاوە بازرگانەکەم وت بێتە ژوورەوە.

یەکەم شت دوای قسەکردن لەگەڵ ئەو ئەکتەرە بەمنی وت، ئەمە بوو "چ تاقەت پڕوکێنە! چ ژنێکی نیگەرانە! چ سوودێکی هەیە ئەوەندە جوان بێت و وەك ژنێکی بەدخوو و تووڕە و قەبە بێیتە بەرچاو. تەنها قژێکی فڕ و جلێکی یەخە گەورەی پێویست بوو بۆ ئەوەی رۆڵی بەڕێوەبەری قوتابخانە ببینێت. کاتێك ئەو ژنەم بینی، لەگەڵ خۆمدا وتم چ ژنێکی جوانە، بەڵام پاش بیستنی قسەکانی پەشیمان بوومەوە. هەستمکرد دەیەوێ سووکایەتیم پێ بکات. وەك بڵێی لەژێر دەستی ئەودام.

هەڵسەنگاندنی ئەو پیاوە سەبارەت بەو ژنە ئەکتەرە لەجێی خۆیدا بوو و هەموو ئەمانە لەدەنگیدا هەست پێدەکرا. ئەگەر ئەم هونەرمەندە بیزانیبا ئەم پیاوە زگورتە کە شیاوە بۆ زەواجە تا چەند سەرکەوتوو و بێ وێنەیە، لەوانەیە شێوازی

قسەکردنەکەی گۆڕیبا. بەڵام خۆشحاڵم بەر لەهەر رووداوێ ژنەکە خۆی بەدروستی نیشاندا. پیاوە دەوڵەمەندەکە زۆر چاك ژنەکەی خوێندەوە. ئەو ژنێکی فەخر فرۆش و تورە و رەخنەگر بوو و پیاوەکە تەنها بەبیستنی دەنگی پچڕ پچڕ و پەرتەوازەی ژنەکە لەم مەسەلەیە گەیشت.

١٦. ئەو کەسانەی بەناڵە ناڵ و لووتیان قسە دەکەن

ئەو کەسانەی بەلوتیان قسە دەکەن و چەناگەیان قفڵە، تورەتر، رەخنەگرترن و سکاڵاشیان زیاترە لەکەسانی تر کە بەچەناگەی کراوەوە قسە دەکەن. لەکاتێکدا کە گرووپی دوەم خۆش قسەن، ئەو کەسانەی چەناگەیان قفڵە بەگشتی پێناکەن و بەپێچەوانەوە تورەبوونیان پێوە دیارە.

نینا فوچ ئەکتەرێکە خەلاتی وەرگرتوە، دەڵێت کاتێك ئەکتەرێکی پیاو یان ژن بۆ فیلمێك پەروەردە دەکات، یەکەم پرسیار کە پاش بینینی چەناگەی قفڵ دراو لێیان دەکات، ئەمەیە: "لەناو ماڵدا لەکێ بێزاری و بۆچی؟" ئەم ئەکتەرانە سەرەتا شۆك دەیانگرێت، بەرگری لەخۆیان دەکەن وەك بڵێی کێشەیەکیان هەیە. ئەوان تەنانەت لەناکاو هۆن هۆن دەگرین و تورەبوون و هەستی نێگەتیڤی خۆیان دەردەبڕن کە بەساڵانە بەرامبەر باوك یان کەسێکی ژەهراوی لەژیانیاندا حەشاریان داوە.

١٧. دەنگی کپ و بێ رۆح

ئەمانە کەمتەرخەم، نائومێد، سارد، تورە و بێ لایەنن و هەڵبەت ئەم بۆچوونانە دوور نییە لەراستی. ئەم کەسانە هیچ کاریان بەهەستەکانیان نییە بۆیە لەترسی نزیك بوونەوە لەخەڵك، لەڕوانگەی زمانەوە خۆیان دوورەپەرێز دەگرن.

ئەم دەنگە هەروەها دەربڕی خەمۆکی یان بێزاری دەروونییە. ئەو کەسانەی زۆر قسە ناکەن، بەهۆی متمانەبەخۆبوونی نزم و ترس لەئاشکرابوونیان خۆیان لەکەسانی تر بەدوور دەگرن. ئەوان هەروەها لەوە دەترسن کەسانی دیکە زەبر لەهەستەکانیان بدەن بۆیە شێوازێکی بێلایەن بەکار دێنن بۆ دوور کردنەوەی کەسانی تر.

قسەکردن لەگەڵ یەکێك لەم کەسە بێ ڕۆحانە دەبێتە هۆی ئەوەی بۆ کاردانەوە لەبەرامبەریان لەوان زیندووتر بن. بەڵام ئەم ڕووداوە بەگشتی نایەتە پێش و ئەوانی تر بەهۆی نەبینینیان هیچ کاردانەوەیەکیان نییە سەبارەت بەم مرۆڤە ماندوو و ناهومێدانە. لەوانەیە ئێوە بەقسەکردن و دوولایەنە نەبوونی ئەم دیالۆگە بڕەنجێن. ئەگەر ئێوە زۆر جار هەوڵتانداوە لەگەڵ ئەم کەسانەدا پەیوەندیتان هەبێت، بەڵام بێ سوود بووە، هەست بەڕەنجاندن دەکەن. ئەم ڕەفتارە دەبێتە هۆی خراپ تێگەیشتن چونکە بەگشتی بۆ ئەوان زۆر دژوارە لەڕێگەی دەنگی بێ ئیحساسەوە مەبەستی خۆیان بگەیەنن. سەرەنجام ئەوانی تر ناتوانن جیاوازی دەنگی ئاڵۆز درك بکەن کە ئەم پەیوەندییە مانابەخش دەکات.

"ئەو کەسێکی سەیر و سەمەرەیە و من خۆشم ناوێت. ئایا دڵنیای لەوەی هەناسە دەدات و کەلاکێ نییە؟ من هەرگیز هەست ناکەم لەگەڵیدا وەستاوم؟ قسەکردن لەگەڵیدا وەك قسەکردنە لەگەڵ دیوار."

ئەمانە بەشێك بوون لەو قسانەی کە جان لەئاودەستدا بەرێکەوت دەربارەی خۆی بیستی. جان کۆمپانیایەکی ریکلامی هەبوو و گرفتی سەرەکیشی نەبوونی کارمەند بوو. هیچکەس خۆشی نەدەویست و ئەویش نەیدەزانی بۆچی خۆشیان ناوێت؟ ئەم دیالۆگە گوێ هەڵخستن و وشیارکردنەوەیەك بوو کە دەیسەلماند دەنگە کپ و یەکدەستەکەی تاوانباری سەرەکییە.

ئەو کەسانەی شێوازێکی یەکدەست و بێ ڕۆحیان هەیە، بەرە بەرە ئەوانی تر تووڕە دەکەن. ئێوە ناتوانن پەیوەندییان لەگەڵ ببەستن و وزەی ئێوە بەفیڕۆ دەدەن. چونکە هیچ کاردانەوەیەکیان نییە. دیارە بەشێوەیەکی ئاسایی، وتووێژ ئەزموونێکی دوو لایەنەیە. بۆیە ئەگەر کەسێك هەوڵدەدات قسە بکات بەڵام لەوەڵامدا هیچ کاردانەوەیەك نەبینێت، ئەوا ئەم دیالۆگە بێتاقەتی دەکات و وزەی بەفیڕۆ دەدات.

ئەگەر کەسێکتان ناسیوە لەرابردوودا لەسەرخۆ و شاد قسەی کردوە، بەڵام ئێستا دەنگێکی کپ و یەکدەستی هەیە، ئەوا بزانن کێشەیەك لەئارا دایە. بەگومانێکی زۆر ئەو کەسە یان لەئێوە یان لەشتێکی تر تووڕە بووە.

بەگشتی لەناوەڕۆکی پەیوەندی ئێوە لەگەڵ کەسێکی بێتاقەت و بێ ڕۆحدا، دوژمنایەتییەکی نەنوسراو هەیە چونکە ئەوان تورە بوونێکی شاراوە لەخۆیان نیشان دەدەن. ئەم کەسانە شەرخواز و کەمتەرخەمن کە زانیارییەکان لای خۆیان دەهێڵنەوە و ئامادەی وەڵامدانەوە نین.

ئەو کەسانەی دەنگی کپ و بێ ڕۆحیان هەیە، خراپ تێگەیشتن دێننە بەرهەم چونکە ناتوانن مەبەستی خۆیان بگەیەنن بۆیەش پێیان وایە کەسانی تر درۆزنن.

۱۸. دەنگی دڵڕفێن

ئەو کەسانەی دەنگێکی دڵڕفێنیان هەیە، فێڵبازن، مانای کە شتێکیان وت، مەبەستیان شتێکی ترە. لۆرا دەنگێکی هێند دڵنشینی هەبوو کە ئەو کاتانەی قسەی دەکرد دەیتوانی تووشی شۆکت بکات. دەنگە پڕفراز و شێوەکەی بەئاهەنگی پڕلەهەست و وشەی جەور دەردەبڕدرا.

ئەو وای دەنواند کە لەکۆمپانیایەکی پەیوەندیە گشتیەکاندا کرێکارێکی وەفادارە تەنها لەبەر ئەوەی لەبچوکترین دەرفەتدا بتوانێ لەپشتەوە زەبرێک لەهاوکارەکانی بوەشێنێت. ئەوانی تر نەیاندەتوانی تەحەمولی بکەن. بۆیە لای سەرۆک سکاڵایان لێکرد و سەرۆکیش هەمیشە لایەنی ئەوی دەگرت تا ئەو ڕۆژەی نووسراوەیەکی لەسەر دیوار بینی.

لۆرا بەوەرگرتنی کڕیارێکی باش و باسکردن سەبارەت بەوەی باشتر و هەرزانتر دەتوانێ ئەم کارە ئەنجام بدات، بەشێوەیەکی ئاشکرا سەرۆکەکەی فرۆشتبوو. دواجار لۆرا کۆمپانیای پەیوەندییە گشتیەکانی بەجێهێشت و بۆ کارە تازەکەی ڕۆیشتە لای ئەو کڕیارە بەڕێزە و کڕیارەکە زۆر زوو کارە هەڵخەڵەتێنەرەکانی بینی و وەدەری نا.

متمانەکردن بەکەسێک کە هەمیشە دەنگێکی وا سەرنج ڕاکێشی هەیە، کێشەیەکی گەورە. فراز و نشێوی دەنگی نیشانەی تورەیی ناخێتی. من چونکە کەسانێکی زۆرم لەو بابە لەنوسینگەکەم بینیوە و ئەزمونی خراپی کاریم لەگەڵیاندا هەیە، دڵنیاتان دەکەمەوە کە ئەوان زۆر تووڕەن.

ئەوان ئەو شەڕەنگێزە نارامانەن کە لەدەرفەتێکدا هەڵدەچن. ئەوان جێگەی متمانە نین چونکە لەواتایەکی سادەتردا سروشتی راستەقینەی خۆیان دەرناخەن. ئاسایی نییە ئەگەر کەسێك هەمیشە خۆشحاڵ و راستگۆ بێت. خەڵك سۆزی جیاوازیان هەیە و هەمیشە لەقسەکانیاندا شێوازی تایبەت بەکار ناهێنن تەنانەت ئەگەر ئەم شێوازە باشیش بێت.

ئەم مەسەلەیە هەمان نمونەی لۆرا بوو کە لەپێناو سەرنج راکێشانی سەرۆکەکەی دەنگی دڵڕفێن و قسەی چەوری بەکار هێنا. ئەو لانیکەم کارەکەی خۆی ئەنجامدا و لەکاتێکدا وای نیشان دەدات کارمەندێکی وەفادارە، دەستی بەسەر کاری سەرۆکدا گرت و کرپارە پاشەکانی دزی.

بۆیە هەر کات دەنگێکی وا دڵڕفێنتان بیست، گوێتان قووت بکەنەوە چونکە زۆر شت لەمێشکیاندا دەگوزەرێت. چاوەڕێی پەیامی دووئالی و رەفتاری ناشیاو بن، چونکە ئەوەی دەیبیستن، ئەو شتە نییە کە دەیبینن و بزانن کە کێشەکە لەسەر رێگەیە.

١٩. بەرزکردنەوەی دەنگ لەکۆتایی رستەکاندا

ئاوازی دەنگی ئەو کەسانە لەوە دەچێت وەك بڵێی پرسیار دەکەن، جا ئێستا ئەو رستەیە چی دەبێت گرنگ نییە. تەنانەت ئەو کەسانە کە ناوی خۆیشیان دێنن دەڵێی پرسیار دەکەن. "سڵاو، ناوی من مێرییە؟" من خەڵکی کانزاس سیتیم؟" ژنان لەپیاوان زیاتر ئەم شێوازەیان هەیە کە نیشان دەدات ئەم کەسانە سەبارەت بەو شتەی دەیڵێن بەپارێز و بێ متمانەن و بەدەنگێکی بەرز بەبیسەر دەڵێن کە متمانەیان بەخۆیان نییە.

کەسێك سەردانی کردم کە دوانزە ساڵ بۆ کۆمپانیایەك کاری کردبوو. ئەو هەمیشە لەپیشەکاندا شکستی دەخوارد بێ ئەوەی بزانێ بۆچی. دواجار کەسێك ناردی بۆ لای من و منیش راشکاوانە هۆکارەکەیم بۆ دەرکەوت. ئەگەرچی ئەم خانمە لەگەڵ هەموو بەشەکانی کۆمپانیاکە ئاشنا بوو و دەیزانی لەم پیشە نوێیەیدا دەبێ چی بکات، بەڵام دەنگوت یەکەم رۆژی کارکردنێتی. لەڕاستیدا هەر رستەیەك کە لەزاری دەهاتە دەر،

لەوە دەچوو بیەوێت مۆڵەت وەربگرێت یان پرسیارێك بكات. ئەو كاتەی پێكەوە قسەمان دەكرد، لەناكاو بە منی وت بەراستی دڵنیا نییە لەوەی دەتوانێ بەرپرسیارێتی كارەكان بگرێتە ئەستۆ یان نە. ئەو كۆمپانیاكەی خۆشدەویست و بێگومان داوای پارەیەكی باشتری دەكرد، بەڵام نەیدەزانی بۆ سەركەوتن ئامادەیە یان نە.

ئەم ژنە لەمێردەكەی جیا ببۆوە و لەگەڵ منداڵەكانیدا دەژیا، ئەم بەرپرسیارێتیە ئەركەكانی زیاتر و دڵەڕاوكێی بۆ دروست كردبوو. ئاوازی دەنگی لەكۆتایی رستەكاندا كە بەرز دەبوویەوە و شێوازی پرسیاركردن لەرستەكانیدا، گومانی ئەوی سەبارەت بەپیشەكەی دەردەبڕی.

كاتێك لەماوەی دانیشتنەكانماندا لەسەر هەستی متمانەبەخۆبونی ئەو كارمان كرد، شێوازی دەنگی بەشێوەیەكی بەرچاو گۆڕدرا. ئاوازی دەنگی لەكۆتایی رستەكاندا نزم بۆوە كە نیشانەی متمانەیەكی زیاتر بوو بەخۆی. ئەو ئیتر بەئاوازی پرسیار ئاسا قسەی نەدەكرد و بۆ پیشەیەكی نوێ، لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارێتی زیاتر و دامەزراندنی پەرستار بۆ منداڵەكانی لەجاران دڵنیاتر بوو.

هەڵبەت زۆربەی ئەو كەسانەی لەكۆتایی رستەكاندا دەنگیان بەرز دەبێتەوە، سەبارەت بەخۆیان بێ متمانە نین. لەوانەیە ئەو كەسانە بەو شێوازە راهاتبن و دیارە زۆر مێرمنداڵ و لاویش بۆ خۆرێكخستن لەگەڵ هاوڕێیانیان سوود لەم شێوازە وەردەگرن. بۆیە لەم حاڵەتەدا هیچ گرفتێك بەدی ناكرێت، چونكە وەك قسەكردن وایە بەزمانێكی تر، بەڵام ئەگەر ئەم گەنجانە دەرەوەی تەمەنی خۆیان بەمجۆرە قسەیان كرد، ئەوا بێگومان كێشەیەك لەئارا دایە.

ئەگەر ئێوە منداڵێكتان هەیە تكایە هانی مەدەن لەناو ماڵ یان قوتابخانە لەو دەنگە بەرزە سوود وەرگرێت. ئەگەر ئەو منداڵانە بەم شێوازە رابێن و لەدنیای دەرەوەی خۆیان سوودی لێ وەرگرن، ئەوا لەبەرچاوی خەڵك شێوەیەكی زۆر خراپ بەخۆیەوە دەگرێت. ئەم دەنگە لەداهاتوودا كاریگەری نێگەتیڤ دادەنێتە سەر بازاڕی كار و بازرگانییان.

٢٠. دەنگی زۆر ئارام و لەسەرخۆ

ئەم کەسانە وەك ئەوانەی توند قسە دەکەن، بەهۆی لاوازی متمانە بەخۆبوون، لەدەستی خەڵك سەبارەت بەخۆیان بێئاگان. ئەوان بەدەنگێکی ئارام و لەسەرخۆ قسە دەکەن چونکە نایانەوێت ئووشی هەڵەیەك بن بەڵام ئەوان لەراستیدا قەحرفرۆش و خۆویستن و وشە و دەنگیان بەئەنقەست وا دەکێشنەوە، بۆ ئەوەی دڵنیا بن ئەوانی سەرجەم ئەو پەیامانە وەردەگرن کە ئەوان ئاڕاستەی دەکەن.

هەرچەند ئەو کەسانە دەزانن کە ئێوە ماندوو بوون و چاوەکانتان دەسوڕێنن، بەڵام گوێی پێنادەن و درێژە بەم شێوازە ئارامە دەدەن. ئەوان ئێوە بەدەست دەخەن و بۆ گەیاندنی پەیامەکەیان هێندە خۆویست و سەرقاڵن کە سەرنج نادەنە جوڵەی جەستە و روخسارتان. بەواتایەکی تر ئەمە داوێکی هێزە، واتە حاڵەتێکی شەرخوازانە و بێ ئەدەبانە بۆ پشتگوێخستنی کاردانەوەی خەڵك و رەفتاری زۆر دوژمنانەیان.

ئەم کەسانە نەخۆشییەکی دەروونیان هەیە و زۆر خۆویستن. لێکۆڵینەوەکان لەسەر پەیوەندی هەست و قسە، بێزارییان بەدەنگی ئارامەوە بەستۆتەوە.

هەڵبەت نابێ ئێوە ئەم شێوازەی قسەکردن لەگەڵ زاراوەی باشوورییەکان کە لەچاو خەڵکی ناوچەکانی دیکە ئارامتر قسە دەکەن، بەهەڵە لێك بدەنەوە چونکە ئەوان پێتە دەنگدارەکان، زیاتر درێژ دەکەنەوە. ئێوە جیاوازی ئەم دوو دەنگە بەو ئازار و ناخۆشیە لێك جیا دەکەنەوە کە لەکاتی پشتگوێ خستن و سەرنجنەدان بەخۆتان هەستی پێدەکەن.

هەروەها ئێوە نابێت ئەم دەنگە ئارام و ئەنقەستە بەهۆلکی کەسێك بزانن کە نەخۆشی دەماری و جوڵەی هەیە و دەنگی ئارامە یان ئەو کەسەی بەهۆی دەرئەنجامەکانی خواردنی دەرمانی تایبەت بەمجۆرە قسە دەکات.

گەیاندنی پەیامی سەرەکی لەرێگەی دەنگەوە

هەرچەند ئاوازی دەنگتان جۆری کەسایەتیتان دەردەخات، بەڵام زۆر نموونە هەیە کە تیایدا دەنگ پەیامێکی هەڵە دەگەیەنێت. لەوانەیە ئێوە هیچکام لەم

تایبەتمەندییە نێگەتیڤانەتان نەبێت، بەڵام ئەو راستیەی کە ئێوە دەنگێکی تایبەتتان هەیە، کاریگەری نێگەتیڤ لەسەر ئەوانی تر دادەنێت.

ئێستا بۆ ئەوەی ئەوانی تر مۆرکێکی وەهاتان پێوە نەلکێنن و خراپ لەمەبەستەکان تێنەگەن، باشتر وایە کتێبەکەم بەناوی "قسەکردن لەپێناوی سەرکەوتندا" بخوێننەوە یان یەکێك لەشریتەکانم وەربگرن، هەروەها ئێوە دەتوانن بەبینینی پەراوێزەکانی ئەم کتێبە لەگەڵ من پەیوەندی بگرن بۆ ئەوەی راوێژکارێکی تایبەتتان هەبێت.

ئێوە دەتوانن فێر بن ناوازی دەنگتان بەباشی بگۆڕن و دەنگێکی بەتین و سەرنج راکێشتان هەبێت. ئێوە هەروەها فێر دەبن ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا قسەتان کرد، ئاهەنگێکی بەجۆش و پڕ لەهەستتان هەبێت بۆ ئەوەی کەسانی تر بۆچونێکی بەهێز و سەرنج راکێشیان سەبارەت بەئێوە هەبێت. ئەم کتێبە هەروەها دەتوانێ یارمەتیتان بدات بۆ ئەوەی لەژیانی کۆمەڵایەتی و پیشەیی خۆتاندا سەرکەوتوو بن.

جا کە ئێوە دەربارەی کۆدەکانی قسەکردن هەندێك شت فێر بوون، باشترە بچینە سەر کۆدی زمانی ئەندام.

ناسینی کۆدی زمانی ئەندام

کۆدی زمانی لەش تێکەڵێکە لەجوڵە، فیگۆڕ و ئەو رەفتارانەی پەیامی تایبەت لەهەلومەرجی جیاوازدا دەگوازنەوە. ئەگەر ئێوە بەوردی گوێ لەقسەکانی خەڵك بگرن و جوڵەی جەستە و روخساریان بخەنە ژێر چاودێرییەوە، زۆر شت دەربارەیان فێر دەبن. ئێوە تێدەگەن کە ئەوان درۆ دەکەن یان راست، ئێوەیان خۆش دەوێت یان نە. هەروەها ئێوە فێر دەبن کە ئایا مەبەستیان ئەوە بوو کە وتیان و ئەوەی ویستیان، وتیان یان نە.

لەم برگەیەدا یارمەتیتان دەدەم هەندێك لەو جوڵانە بناسن و پێتان دەڵێم جوڵە تایبەتیەکان، حاڵەتەکانی روخسار و جیاوازییە وردەکان چ مانایەکیان هەیە.

راپرسی سەبارەت بەکۆدی زمانی ئەندامەکانی جەستە

بۆ ئەوەی بزانین کەسێك بەڕاستی چ شتێك لەڕێگەی جوڵەی جەستەیەوە دەردەبڕێت، دەبێ چەند وردەکارییەکی جوڵەی کەسێك و چۆنیەتی خۆنیشاندانی تاوتوێ بکەین.

١. ئایا کاتێك قسە دەکات یان گوێ لەقسەی ئێوە دەگرێت، ڕووی لەئێوەیە؟

٢. ئایا کاتێك قسەتان لەگەڵ دەکات یان گوێ لەقسەتان دەگرێت، پاشەکشێ دەکات و خۆی لەئێوە دوور دەگرێت؟

٣. ئایا ئەم کەسە دەستدرێژی کردۆتە سەر سنووری تایبەتیتان؟

٤. ئایا ئەو کەسە خۆی لەئێوە دوور دەگرێت یان زۆر دوور لەئێوە دەوەستێت؟

٥. ئایا ئەو کەسە مەودایەکی دیاریکراوی لەگەڵ ئێوە هەیە؟

٦. ئایا لەکاتی قسەکردندا دەستی لەسەر سینگە؟

٧. ئایا کەسێکی بێ بڕیارە؟

٨. ئایا لەکاتی قسەکردندا ئەملاو ئەولا دەکات؟

٩. ئایا قاچەکانی لەعەرز دەدات؟

١٠. ئایا یاری بەپەنجەکانی دەکات؟

١١. ئایا حاڵەتەکانی جەستەی وشك و توندە؟

١٢. ئایا حاڵەتەکانی جەستەی شل و نارێکە؟

١٣. ئایا جەستەی ئاسوودە و شلە؟

١٤. ئایا لاسایی حاڵەتاکانی جەستەتان دەکاتەوە؟

١٥. ئایا حاڵەتێکی کەوتووی هەیە؟

١٦. ئایا سینگی لەپێشەوەیە؟

١٧. ئایا لەوە دەچێت فیگۆڕی گرتبێت؟

١٨. ئایا جوڵەی کەمە؟

١٩. ئایا حاڵەتی جەستەی ئاسودە و راستگۆیانەیە؟

٢٠. ئایا جەستەی توندە و چۆتە ناو یەکەوە؟

٢١. ئایا روخسار و جەستەی خۆی لەنێوە دوور رادەگرێت؟

٢٢. ئایا کاتێک قسە دەکات یان گوێ لەکەسێک دەگرێت، سەری دەخاتە ناو دەستەکانیەوە؟

٢٣. ئایا کاتێک گوێ لەقسەی کەسێکی تر دەگرێت، بۆ پێشەوە دەچەمێتەوە؟

٢٤. ئایا لەسەر قاچێک دەوەستێت؟

٢٥. ئایا بۆینباخ و یەخەکەی شلە؟

٢٦. ئایا کاتێک گوێ دەگرێت، سەری بۆ لایەک دەچەمێنێتەوە؟

٢٧. ئایا بەجوڵەیەک سەری لەو کەسە دوور دەکاتەوە کە قسەی لەگەڵ دەکات؟

٢٨. ئایا سەری نزمە یاخود نەوی کردوە؟

٢٩. ئایا سەری لەپێش شانەکانیەتی؟

٣٠. ئایا سەری لەدواوەیە؟

٣١. ئایا ئەو کەسە سەری دەخورێنێت؟

٣٢. ئایا زۆر ئارەق دەکات؟

٣٣. ئایا شانی هەڵدەتەکێنێت؟

٣٤. ئایا دەستی خستۆتە ناو قەدییەوە؟

٣٥. ئایا دەستەکانی ئازادن؟

٣٦. ئایا جوڵەی روخساری زۆرە؟

٣٧. ئایا لەکاتی قسەکردندا دەستی کەم بەکار دێنێت؟

٣٨. ئایا لەکاتی قسەکردندا دەستی بەر جەستەی دەکەوێت؟

٣٩. ئایا جوڵەی دەست و روخساری بەرەو جەستەیەتی؟

٤٠. ئایا ئەو کەسە لەکاتی قسەکردندا لووتی دەگرێت یان دەستی تێوەردەدات؟

٤١. ئایا ئەو کەسە دەست لەچاوی وەردەدات؟

٤٢. ئایا لەکاتی قسەکردندا، دەست لەملی وەردەدات؟

٤٣. ئایا لەکاتی قسەکردندا، دەستەکانی دەشارێتەوە؟

٤٤. ئایا مستی قووچاندوە؟

٤٥. ئايا جوڵەی دەستی لەرزۆکە؟

٤٦. ئايا لەکاتی قسەکردندا ئاماژەی پەنجەی بۆ دەرەوەیە؟

٤٧. ئايا دەستەکانی لێك دەپێچێت؟

٤٨. ئايا لەکاتی قسەکردندا دەستەکانی توند پێکەوە گرێدەدات؟

٤٩. ئايا لەپی دەستی روو بەدەرەوەیە؟

٥٠. ئايا لەکاتی قسەکردندا هەندێك جوڵەی دەست بەکار دێنێت؟

٥١. ئايا جوڵەی دەستی زۆرە؟

٥٢. ئايا لەکاتی قسەکردندا لەگەڵ قژ یان زێڕەکانی یاری دەکات؟

٥٣. ئايا نینۆکەکانی دەجوات یان بەپەنجە و دەستی یاری دەکات؟

٥٤. ئايا بەپەنجەی دۆشاومژەی یاری دەکات یان پەنجەکانی دەجوڵێنێتەوە؟

٥٥. ئايا جوڵەی دەستی پتەو و بەنەنقەستە؟

٥٦. ئايا لەکاتی قسەکردندا بەنوکی پەنجەی دوو دەستی بورج دروست دەکات؟

٥٧. ئايا دەستی زۆر بەر ئێوە دەکەوێت؟

٥٨. ئايا هەرگیز دەستی بەر ئێوە ناکەوێت؟

٥٩. ئايا بەتوندی گیانی بەر ئێوە دەکەوێت؟

٦٠. ئايا بەتوندی تەوقە دەکات؟

٦١. ئايا لەکاتی تەوقەکردندا پتەوە؟

٦٢. ئايا بەنەرمی تەوقە دەکات؟

٦٣. ئايا بەتوندی قاچی لەعەرز دەدات؟

٦٤. ئايا ئەو کاتەی دانیشتوە یان راوەستاوە، قاچەکانی راستەوخۆ بەرەو لای ئێوەیە؟

٦٥. ئايا لەکاتی گوێدان یان قسەکردندا قاچەکانی دەجوڵێنێتەوە؟

٦٦. ئايا یەکێك لەقاچەکانی لەسەر ئەوی تر داناوە؟

٦٧. ئايا کاتێك دانیشتوە قاچەکانی لێك قفڵ دەکات؟

٦٨. ئايا لەکاتی دانیشتندا رانی قاچەکانی لێك جیا دەکاتەوە؟

٦٩. ئایا یەکێک لەقاچەکانی لەوی تر ئاڵاندوە؟

٧٠. ئایا ئەژنۆی قاچێك بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەسەر قاچەکەی تریەتی؟

٧١. ئایا بەجوڵەیەکی دووپاتە کەلوپەلەکان فڕێدەدات؟

٧٢. ئایا لەکاتی دانیشتندا قاچێکی لەژێر قاچەکەی تریەتی؟

٧٣. ئایا قاچی راکێشاوە و لێکی کردونەتەوە؟

٧٤. ئایا لەسەر قاچێك وەستاوە؟

٧٥. ئایا بەنەسپایی بەرێدا دەڕوات؟

٧٦. ئایا لەکاتی رۆیشتندا لەخوارەوە دەڕوانێت؟

٧٧. ئایا لەکاتی رۆیشتندا سەری بەرز دەکاتەوە و دەستەکانی زۆر دەجوڵێنێتەوە؟

٧٨. ئایا بەهەنگاوی نەرم و نیان رێدەکات؟

٧٩. ئایا بەترسەوە بەرێدا دەڕوات وەك بڵێی بەسەر هێلکەدا پیاسە دەکات؟

٨٠. ئایا بەسەر پەنجە دەڕوات؟

٨١. ئایا خێرا و بەرێك و پێکی بەرێدا دەڕوات؟

٨٢. ئایا جوڵەی دەستی توندو تۆڵە و هەنگاوی کورت بەرز دەکاتەوە؟

٨٣. ئایا لەکاتی رۆیشتندا سەری بەرز رادەگرێت و دەستی بەراحەتی دەجوڵێنێتەوە؟

٨٤. ئایا جلی مۆدەی کۆن دەپۆشێت؟

٨٥. ئایا جلەکانی کۆن و نارێکن؟

٨٦. ئایا دوا مۆدەی رۆژ دەپۆشێت؟

٨٧. ئایا جلی تەسك و رووتانە دەپۆشێت؟

٨٨. ئایا جل بەرەنگ و وێنەی تۆخ و زەق دەپۆشێت؟

٨٩. ئایا جلی رەش و دڵتەنگ دەپۆشێت؟

٩٠. ئایا جلی ئاسایی دەپۆشێت؟

٩١. ئایا تا سەر دوگمەکانی دەبەستێ و جلەکانی چڵکنن؟

٩٢. ئایا بۆ میوانداری جلی ناحەز دەپۆشێت؟

٩٣. ئایا بۆ میوانداری جلی جوان و گونجاو دەپۆشێت؟

٩٤. ئایا کەسێکی پوخڵ و پیسە؟

٩٥. ئایا قژی رێکە؟

٩٦. ئایا قژی شانە کراوە؟

٩٧. ئایا بەردەوام مۆدە و رەنگی قژی دەگۆڕێت؟

٩٨. ئایا شەپقە دادەنێت و قژی بەرەو لایەك شانە دەکات کە بێ مووە؟

٩٩. ئایا سەبارەت بە سەر و سەکوتی وەسواسە؟

١٠٠. ئایا کەم خۆی جوان دەکات یان زۆر؟

کاتێك ئەم بڕگەیە لەکتێبەکەتان خوێندەوە لەماناى ئەم پرسیارانە تێدەگەن و دەزانن چ پەیوەندییەکی لەگەڵ شیکردنەوەی کەسایەتیدا هەیە.

خوێندنەوەی جوڵەی جەستەی سیما ناسراوەکان

پەرلەمانتار جان مەك کین لەکۆنگرەیەکی رۆژنامەنوسیدا کە لەگەڵ پارێزگاری ئەو کات جۆرج دەبلیو بوش بەڕێوەی برد، وتی لەهەڵبژاردنەکانی سەرۆك کۆماریدا پشتگیری لەبوش دەکات، بەڵام قسەکانی شتێکیان نیشان دەدا و جوڵەکانی شتێکی تر. ئەم جوڵانەی جەستە هەستی بەزان و ناخۆشیان نیشان دەدا کە بەر لەو خەباتە دژوارەی هەڵبژاردن لەخۆیدا حەشاری دابوو. کەناڵەکانی راگەیاندن لەم حاڵەتە گەیشتن و بەردەوام راپۆرتیان دەدا کە جوڵەی جەستەی مەك کین پێچەوانەی قسەکانی بوو. ئەوان کێشران و دژواری جوڵەی جەستەی ئەویان لەتەنیشت بوش بینی و ئەو کەسە ئارامەیان لەوێ نەبینی کە بەردەوام چاویان پێی دەکەوت.

کاردانەوەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن بەدەگمەن بوو، چونکە ئێمە ڕوداوەکان وەك چۆن ڕوو دەدەن دەیانبینین، بۆیە لەو ڕوانگەوە ڕاگەیاندنێکی وشیار بوو.

چەند ساڵ لەمەوبەر وتارێکیم لەگۆڤاری کەسمۆپولتیندا بڵاو کردەوە کە تیایدا چەند وێنەیەکی شاراوەی هاوسەرە بەناوبانگەکانم تاوتوێ کرد تا ڕوونی بکەمەوە کام یەك لەو هاوسەرانە بەپێی جوڵەی جەستەیان لەوێنەکەدا پێکەوە بەردەوامی بەژیانی هاوبەشیان دەدەن. ئەم وێنانە هی جیم کێری و هاوسەرەکەی لۆرن هالی، بروك شیلەرز و مێردەکە تەنیس ڤانەکەی ئەندرێ ئاقاسی، پاملا ئەندێرسەن و مێردە مۆسیقاژەنەکەی تامی لی بوو. من ئەم بابەتانەم لەو وێنانەدا بەدی کرد:

لۆرن هالی دەستی جیم کێری گرتبوو کە بەڕاستی بەدوای پەیوەندییەکدا وێڵ بوو لەپێناو ژیانێکی باشتردا. کاتێك لۆری بەمێردەکەیەوە نوسابوو، ماسولکەی دەست و ئەژنۆی وێك هاتبوون. لەزۆربەی وێنەکاندا جیم کێری نیگای لەلۆرییەوە بەرەو کامێرا و لایەنگرانی وەرسوڕاندبوو. وێدەچوو هیچ پەیوەندیەکی خۆشەویستانەیان لەنێوانیدا نەبێت. لەڕاستیدا کێری هەرگیز جەستەی بەرەو هاوسەرەکەی نەچەماندبۆوە. لەجەستەی جیمدا کەمتەرخەمییەك بەدیدەکرا کە وێدەچوو پێکدادانێکی جەستەیی لەنێوانیاندا ڕوویداوە. بۆیە کاتێك لێك جیا بوونەوە، من سەرم نەسوڕما.

هەروەها وشکی و کردارێکی ئاشکرا لەجەستەی ئەندرێ ئاقاسی و بروك شیلەرزدا بەدیدەکرا. بەپێچەوانەی ئەم دۆخەوە، لەوێنەکانی ئەندرێ ئاقاسی و خۆشەویستە تەنیس ڤانەکەی ئارامییەك بەدیدەکرا. لەکاتێکدا کە جەستەیان بەرەو یەکتری خوار ببۆوە و ئەمەش نیشانەی ئاسوودەیی پتەوی نێوانیانە.

لەسەرەتادا پاملا ئەندێرسەن و تامی لی زۆر دوور لەیەکتری وێنەیان نەدەگرت. ئەوان هەمیشە سینگ بەسینگ یان پشت بەپشت وێنەیان دەگرت. نیگەرانی من لەبینینی ئەو وێنانەی کە ئەوان بۆ یەکەمجار گرتبوویان، ئەوە بوو کە ئایا ئەگەر پەیوەندی گەرمی نێوانیان سارد بێتەوە، چ شتێکیان بەسەر دێت. هەڵبەت لەکۆتایی

ئەم پەیوەندییەدا هیچ شتێك نەما چونكە دوای پەیوەندییەكی پڕ جەنجاڵ و قەبە ئەوان بۆ دووەمین جار و لەوانەشە بۆ هەمیشە لێك جیا بوونەوە.

جارێكی تر ئەگەر لەوێنەی رەنگی رۆژنامەكانتان روانی، بەوردی بەڵام بەچاوێكی تر هەڵیانبسەنگێنن. بەوردی سەرنج بدەنە جوڵەی جەستە و دەست و قاچیان. ئەوەی دەیبینن چەندین خاڵی نوێ سەبارەت بەهەستی كەسەكان سەبارەت بەیەكتری دەدركێنێت.

بڕوانن مەودای هاوسەرەكان لەیەكتری چەندیە. سەرنج بدەنە چۆنیەتی جوڵەی دەست، ئەژنۆ و قاچەكانیان. ئایا ئەوان بەرەو یەكتری خوار بوونەتەوە؟ ئایا ئەوان تورەن یان ئارام؟ ئایا لەپاڵ یەكتری وەستاون یان بەرامبەر بەیەكتر؟ ئەگەر ئێوە بەوردی لەم وێنانە بڕوانن، زۆر زانیاریتان سەبارەت بەوان دەكەوێتە دەست و تێدەگەن ئەوەی خوێندوتانە و بیستوتانە هەموو دروست نییە. ئەگەرچی هاوسەرە بەناوبانگەكان یان بیژەرەكانی هەواڵ دڵنیاتان دەكەنەوە كە هەموو شتێك دروستە بەڵام بۆتان دەردەكەوێت كە پێچەوانەكەی راستە.

پێداگری كەتی لی جیفۆرد ژنە بیژەری پێشووی تەلەفزیون سەبارەت بەوەی كە هاوسەرەكەی فرانك جیفۆردی لەبەر فریودانەكەی بەخشیوە، دەربڕی شتێكی تر بوو. كاتێك ئەو لەوتوێژێكدا لەگەڵ دیان سوایر لەپاڵ هاوسەرەكەیدا دانیشتبوو هەمویان چەنەگەی كشاو، لێوی قووچاو و شانەكانیان بینی كەبەرقەوە هێنابوویە پێشەوە. ئینجا دەنگی زۆر قەبە بوو و پێچەوانەی وشە نەرم و لێبوردەییەكانی بوو كە دەیوست خەڵك بڕوای پێ بكەن.

قسەكانی فرانك لەگەڵ جوڵەی جەستەی یەكسان نەبوو. ئەو لەكەتی لی نەدەڕوانی، زۆر بەئاسایی دانیشتبوو و ئەو جوڵەی خۆشەویستی كەتی وەك دەست خستنە سەر شانی بێ وەڵام دەهێشتەوە. ئەمە پەیامی فرانك بوو "من تورەم و لەدەست كەتی بێزار بووم كە دەیەوێت بەریسواكردنی من لەبەر چاوی خەڵك باجی هەڵەكەم بدەمەوە."

جەستە درۆ ناكات

جەستە سەبارەت بەخۆتان و ئەوانی تر زۆر شتتان پێدەڵێت. جوڵەی دەموچاو، جوڵەی دەست و پێ و جوڵەی جەستە هەموویان مانای خۆیان هەیە چونکە ئەم نیشانانە هەوڵدانی جەستەن بۆ ئاشکراکردنی هەستە شاراوەکان. لەڕاستیدا لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە ئەگەر هەوڵبدەن حاڵەتە دەروونیەکانتان بشارنەوە، ئەوا زەختی خوێنتان بەرز دەبێتەوە.

هەروەك لەبڕگەی پێشوودا بینیمان، هەر جوڵەیەکی روخسار و جەستە پەیامی ئاشکرا لەهەستەکانتان بەڕێ دەکات هەرچەند ئێوە پێ بزانن یان ناخودئاگا بێت. جوڵەی جەستە پەیامەکانی زمان تەئید یاخود رەت دەکاتەوە چونکە جەستە، هەستە راستەقینەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەکات.

سەرۆك کۆماری پێشوو، نیکسۆن هەستە راستەقینەکانی لەڕێگەی جوڵەی جەستەیەوە دەربڕی. ئەو بەهەموویانی سەلماند کە ئەگەر کەسێك پرسیارێکی سەختی لێبکات، ئەوا بێزار دەبێت. بۆیە ئەگەر کەسێك پرسیارێکی وەهای لێ بکردایە، سەری وەردەسوڕاند و خۆی لەپرسیارکەرەکە دوور دەکردەوە بۆ ئەوەی پێی بڵێت جێگەی متمانە نییە. خەڵك تەنها بەبینینی جوڵەی جەستەی بۆیان دەرکەوت کە کێشەیەك لەئارا دایە و دەیانزانی نیکسۆن شتێکیان لێ دەشارێتەوە.

چەند ساڵ لەمەوبەر مارسیای تەمەن ١٥ ساڵەم دەرمان کرد کە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر من هەبوو. لەماوەی دەرمانکردنەکەدا من نەتەنها کەوتبومە ژێر کاریگەری هۆش و تێگەیشتنی بەڵکو حاڵەتی جەستە و جوڵە وردەکانی دەست و ئەژنۆیشی منی سەرسام کردبوو. ئەم جوڵانە نیشانیان دەدا ئاستی متمانەبەخۆبوونی باشە. بەڵام ئەم هەموو متمانەیە لەدانیشتنێکدا کە لەگەڵ دایکی هاتبوو، گۆڕدرا. دەتوت مارسیا بۆتە کەسێکی تر. رەفتاری گۆڕدرابوو، سەری کەوتبوە ناو سینگی و بەهیچ شێوەیەك لەمن یان لەدایکی نەدەڕوانی، مارسیا دەستە لێك ئاڵاوەکانی خستبوە سەر قاچی و بێدەنگ دانیشتبوو.

من لەژێر چاومەوە چاودێری مارسیام دەکرد، چونکە باش دەمزانی چی بەسەر هاتووە. ئەو کەوتبوە ژێر کاریگەریی دایکە زۆردارەکەی چونکە بوونی ئەوی بچووک دەکردەوە. مارسیا بەڕاستی ترسابوو و لەئەنجامی هەوڵدان بۆ تەسلیم بوون لەبەرامبەر هێزی دایکیدا بەشێکی زۆری متمانەکەی دەکردە قوربانی.

کاتێک من ئەم مەسەلەیەم بۆ هەردووکیان روون کردەوە، مارسیا دواجار نەیشاردەوە کە هەمیشە لای دایکی هەست بەنائارامی دەکات. ئەو هەرگیز ناتوانێت چاوەڕوانیەکانی دایکی بەدی بێنێت. بۆیە پێویستە دایک، لەکۆڵی بێتەوە. پاش ئەوەی هەردووکیان لەم مەسەلەیە گەیشتن، رێگەکانی پەیوەندی گرانەوە و دواجار دایک و کچ فێر بوون بەڕێزێکی شایستەوە لەگەڵ یەکتریدا هەڵسوکەوت بکەن.

چەمانەوە

ئەگەر ئێوە کەسێکتان خۆش بوێت و بتانەوێت بەرەو لای ئەو بچەمێنەوە، ئەوا نیشانەی ئۆگریتان بەو و هەستی راستەقینەتانە. ئەگەر ئێوە کەسێکتان زۆر خۆش بوێت، جەستە بەرەو پێشەوە دەچەمێتەوە لەکاتێکدا قاچەکان بەرەو دواوە دەڕۆن. ئەگەر کەسێک لەکاتی دانیشتندا بەرەو لایەک خوار دەبێتەوە ئەوان هەستی خۆشەویستی خۆی بۆ ئێوە دەردەبڕێت. ئەگەر ئێوە کەسێکتان خۆش نەوێت، ناتوانن لەتەنیشتی بمێننەوە و ماندوو دەبن، هەست بەنائارامی دەکەن و دواجار بەرەو دواوە دەچەمێنەوە.

جارێکیان من لەگەڵ خانمێکی هاوڕێم کە پێی خۆش بوو لەگەڵ یەکێک لەپیاوانی بەشداربوو لەمیوانیەکەدا ببێتە هاوڕێ، رۆیشتین بۆ میوانییەک. پاش ئەوەی پیاوەکە لەبەر رۆیشتن بۆ ئاودەست داوای لێبوردنی کرد، هاوڕێکەم وەک کچانی قوتابخانە بەهەیەجانەوە لەمنی پرسی کە ئایا دەتوانێ لەگەڵیدا ببێتە هاوڕێ. من نەمدەویست کەسێک بم کە بێزاری بکەم بۆیە پێموت خۆت تێبگە. پێموت بزانە ئەم پیاوە تا چەند نزیکت دەبێتەوە و ئایا بەرەو لای تۆ دەچەمێتەوە یان نە.

پیاوەکە زۆر زوو گەڕایەوە و هاوڕێیەکەم خێرا وەڵامەکەی خۆی وەرگرت کە لەنێوان کەم و هیچدا دەسوڕایەوە. پیاوەکە لەسەر کورسی بەرەو دواوە خوار دانیشتبوو. کە هاوڕێیەکەم دەستی خۆی درێژ کرد تا تەوقەی لەگەڵ بکات، بەبێزارییەوە پاشەکشێی کرد. کاتێك لەگەڵ هاوڕێیەکەمدا قسەی دەکرد زۆر وشك و فەرمی بوو و سەرنجی پێنەدەدا. پیاوەکە بەجموجوڵی خۆی هەستەکانی دەردەبڕی. ئەو هی کەسێکی تر بوو و نەیدەویست ئەم پەیوەندییە سەر بگرێت. بۆیە بەجوڵەی جەستە ئەم خاڵانەی گەیاند.

پیاسەکردن لەهەرێمی تایبەت

وەك چۆن ئاژەڵەکان هەندێك یاسایان بۆ شوێن و هەرێمی خۆیان هەیە، مرۆڤەکانیش خاوەنی ئەو یاسایانەن. کاتێك ئاژەڵێك دەستدرێژی دەکاتە سەر هەرێمی ئاژەڵێکی تر، ئاوا رووبەڕووی بەرگری دەبێتەوە. ئەم پەیڕەوە سەبارەت بەمرۆڤەکانیش راستە. هەر فەرهەنگە و کۆمەڵێك یاسای هەیە کە مەودای دانیشتن یان وەستانی خەڵك لەیەکتری دیاری دەکات. خەڵکی ئەمریکای لاتین و رۆژهەڵاتی ناوەڕاست لەچاو رۆژئاواییەکان نزیکتر لەیەك دەوەستن و رێگە بەکەسێك نادەن بکەوێتە ناو هەرێمی تایبەتیانەوە. بەڵام ئێوە ئەگەر بچنە ناو کەلتورێکی ترەوە، پێویستە لەگەڵ دابونەریتی ئەوان ئاشنا بن و بەکاری بێنن.

جگە لەفەرهەنگی گەلان، ئەو کەسانەی هەرێمی تایبەتی ئەوانی تر پێشێل دەکەن، دەیانەوێ ماسولکەی خۆیان نیشان بدەن یاخود کەسانێکی لەخۆباییین و نازانن چی دەکەن. ئەگەر کەسێك زۆر لەئێوە نزیك بێتەوە و دەست بکات بەقسەکردن، لەوانەیە بێزار بن یاخود ناڕەزایەتی دەربڕن. لەوانەیە پاشەکشێ بکەن و خۆتانی لێ دوورەپەرێز بگرن بۆ ئەوەی بیانوویەك بدۆزنەوە. لەوانەیە دەستتان بخەنە سەر سینگتان کە ئەمەش رێگەیەکی خۆپاراستنە، روخسارتان ببەنە دواوە یان ئەنانەت لەوانەیە چەنەکەتان بەرەو سینگتان خوار بکەنەوە. لەوانەیە قاچتان لەزەوی بکوتن،

بسوڕێنەوە یاخود بارودۆخی وەستانتان بگۆڕن. هەروەها نیگەرانی بەسەر دەنگتانی زاڵ دەبێت و بەبەرامبەرەکەتان دەڵێن خۆی دوور بگرێت.

چەندین لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوە کە تیایدا تاقیکەرەوەکان بەئەنقەست هەرێمی تایبەتیان پێشێل کردوە و بەڕادەیەك نزیك بوونەتەوە کە ئارامی مرۆڤەکەیان شێواندوە. ئەو کەسە بەگشتی بۆ نیشاندانی بێزاری خۆی، پاشەکشێی کردوە.

ئەوانەی نزیك دەوەستن زۆربەیان بەئەنقەست ئەم کارە ئەنجام دەدەن. چونکە دەبێتە هۆی دەستەپاچە بوونی بەرامبەرەکەیان. کەوتنە ناو هەرێمی تایبەتی کەسێکەوە، هەڕەشەیەکە بۆ سەری. ئەو کەسانە لەوانەیە پاشەکشێ بکەن و لەو کارەی ئێوە سەریان سوڕ بمێنێت. زۆر نزیکبوونەوە بەلای ژمارەی زۆر لەخەڵکەوە مانای سوکایەتی پێکردن دەگەیەنێت.

دواجار زۆر نزیکبوونەوە لەوانەیە وا بکات ئەو کەسە لەبەرامبەر بۆنی هەناسە یا زاری ئێوە بکەوێتە دۆخی بەرگرییەوە یان تووڕە بێت یا بۆنی جەستەو زارتان ئازاری بدات. لەلایەکی ترەوە ئەو کەسەی خۆشتان دەوێت، ئەگەر بکەوێتە هەرێمی تایبەتی ئێوەوە، کاریگەری نێگەتیڤتان لەسەر دانانێت چونکە پێشوازی دەکەن لەکەوتنە ناوەوەی ئەو کەسە.

تابێ لەبیرمان بچێت ئەو کەسەی کە هەست بەهێزو متمانە دەکات، بەگشتی بەدرێژکردنەوەی دەست و قاچ و داگیرکردنی فەزایەکی زیاتر، فەزای جەستەیی زیاتر داگیر دەکات. بەپێچەوانە ئەو کەسەی متمانەی زۆر بەخۆی نییە، دەست و قاچەکانی کۆ دەکاتەوە و حاڵەتی کۆرپەلە بەخۆیەوە دەگرێت.

دوور وەستان

ئەو کەسانەی زۆر دوور دەوەستن، بەلای خەڵکی ترەوە خۆویست، فەخرفرۆش و کەسانێکن کە خۆیان بەباشتر لەوانی تر دەزانن. ئەوان لەڕاستیدا نایانەوێ زۆر نزیك

ببنەوە. دوور لەئێوە دادەنیشن چونکە ئێوەیان خۆش ناوێت. ئێوە لەوانەیە بەبوونی خۆتان، بەقسەکانتان، بەبۆنی جەستە یاخود نیگاتان سوکایەتیان پێ بکەن. ئەو کەسانەی کە زۆر دوور دەوەستن، بەگشتی هەست بەهەڕەشە دەکەن.

لاسایی کردنەوەی جوڵەکان

ئەگەر ویستتان بزانن کەسێك پێتان سەرسام بووە یا نە، بزانن ئایا لاسایی هەڵسوکەوتەکانتان دەکاتەوە؟ ئەگەر هەر کام لەئێوە جوڵەی جەستەی یەکتری وەك قاچ لەسەر یەك دانان، دەست خستنە ژێر چەنەگە، شێوازی جوڵەی پەنجەکان و ... لاسایی بکەنەوە، بەئەگەرێکی زۆر یەکێك لەئێوە یان هەردوکتان عاشقن. لاسایی کردنەوەی جوڵەی کەسێکی تر پێمان دەڵێت کە یەکێك دەیەوێت وەك ئەوی تر بێت.

جوڵەکردن بۆ پێش و پاشەوە

ئەم رەفتارە پێمان دەڵێ کە ئەو کەسە بێ ئۆقرە یاخود نیگەرانە. کەسانی بەتەمەن لەکاتی بێزاری یاخود لەپێناو نارامکردنی خۆیان پاش و پێش دەکەن.

هەڵبەت بینینی ئەو رەفتارە لەمناڵاندا بەتایبەت ئەگەر نەخۆش کەشەی نەکردبێت، نائاسایی نییە. ئەم رەفتارێکی وروژێنەری شەخسیە بۆ رەواندنەوەی نیگەرانی.

ئەگەر کەسانی بەتەمەن ئەم رەفتارەیان هەبێت، خەڵك لەخۆیان بێزار دەکەن، چونکە ئەم جموجوڵانە پەرێشانیان دەکات، هەروەها تەرکیزی ئەوان لەسەر قسەی ئەو کەسەی زۆر جموجوڵ دەکا، تێکدەدات.

خولانەوە

ئەگەر کەسێك بەناسەقامگیری بجوڵێتەوە، دەیەوێ هەندێك شتتان پێ بڵێت، لەوانەیە ئەوان تورە بن و نایانەوێت لەلای ئێوە بن. ئەوان بەردەوام قاچیان لێك دەئاڵێنن یان لەعەرزی دەکوتن کە ئەمەش نیشانەی نیگەرانی و تورەبوونیانە. ئەگەر

کەسێك بێزار بێت بۆ وەرگرتنی ئارامی و ئاسوودەیی بەملاو ئەولادا دەڕوات. ئەگەر کەسێك بێزار بێت، گەرمای جەستەی هێدی هێدی بەرز دەبێتەوە و بێزارتر و پەست تر دەبێت.

ئەوان لەڕاستیدا لەناو ملیاندا هەست بەگەرما دەکەن، بۆیە یاری بەبۆینباخەکەیان دەکەن بۆ ئەوەی شل تر بێت.

کەواتە ئەگەر بینیتان کەسێکی خولایەوە، پێویستە بزانن پەیامێك بەڕێدەکات کە لەشتێك نیگەرانە. لەوانەیە ئەوان نەیانەوێ راستیەکان بدرکێنن یان بیانەوێت ئەو شوێنە بەجێ بێڵن.

سەر لارکردن

لار کردنی سەر بۆ لایەك نیشانەی ئەوەیە کە ئەو کەسە حەز لەقسەکانتان دەکات. هەروەها گشت سەرنجیان لای ئەو شتانەیە کە ئێوە دەیانڵێن.

ئەو منداڵانە بێننە بەرچاو کە هێشتا فێر نەبوون قسە بکەن، ئەگەر ئێوە قسەیان لەگەڵدا بکەن، ئەم جوڵەیە چەندین جار دووپات دەکەنەوە، کە نیشان دەدات ئەوان سەرنجیان لای ئێوەیە و گوێ لەقسەی ئێوە دەگرن.

جوڵاندنی سەر

کەسێك کە قسەیەکی ناخۆش ببیسێ، سەری بۆ پشتەوە دەجوڵێنێتەوە. ئەمە کاردانەوەیەکی نەویستراوە بۆ کۆسپ نانەوە لەبەرامبەر کەسەکە و سەرچاوەی بێزاریەکە.

تەئکید کردن بەسەر

ئەو کەسانەی بەردەوام لەکاتی قسەکردندا سەریان بەنیشانەی بەڵێ دەجوڵێننەوە، ئامانجیان قایلکردنی ئێوەیە. ئەوان حەز دەکەن خۆشەویست بن. جوڵاندنی سەریان بەنیشانەی تەئکید پێتان دەڵێت "منتان خۆش بوێت. من لەگەڵ هەموو شتەکانت هاوڕام، بۆیەش منت خۆش بوێت." ئەوان بەگشتی کەسانێکن ئاستی متمانە

بەخۆبوونیان لاوازە و لەدوورخستنەوە دەترسن. ئەگەر کەسێك سەری لەلایەکەوە بۆ لایەکی تر بجولێنێتەوە، لەوانەیە بیەوێت گومان یان بێ مەیلی خۆی سەبارەت بەو شتانەی دەوترێت، نیشان بدات. لەوانەیە کەسێك لەپێناو هەڵسەنگاندنی ئەو شتانەی وتراوە و ئەو هەڵوێستەی پێویستە بگیرێت، سەری بجولێنێتەوە.

سەر نەوی کردن

جگە لەمەراسیمێکی فەرهەنگی یان ئایینی کە تیایدا سەر نەوی کردن نیشانەی رێزە، قسەکردن بەسەرێکی نزمەوە، پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە متمانەی بەخۆی نییە. ئەو کەسانە لەوانەیە بێزار یان خەمۆك بن و ئاستی متمانە بەخۆبوونیان لاواز بێت.

هەروەك پێشتر ئاماژەمان پێدا شازادە دایانا کاتێك قسەی دەکرد، سەری نەوی دەکرد، سەرەتا ئەمە نیشانەی ملکەچ بوون بوو، بەلام کە هەر بەم حاڵەتە درێژەی بەقسەکردن دا، دەرکەوت ئەو کەسێکی بێزارە و هەروەها دەربڕی بێهەستی ئەوە سەبارەت بەپلەی شازادەیی.

هێنانە پێشەوەی سەر

هێنانە پێشەوەی سەر نیشانەی مەترسییەکی چاوەڕوانکراوە. رێك وەك هێنانە پێشی چەنە، ئەم جوڵەیەش شەڕخوازانەیە و پێمان دەڵێت ئەو کەسە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی لەبەردەمێتی، ئامادەی رەفتارێکی شەڕەنگێز و دوژمنکارانەیە.

ئەگەر کەسێك سەری بجولێنێتەوە یان بۆ دواوەی ببات، ئەوان نیشان دەدات ئەوانی تری پێ کەمە و زۆر لەخۆباییە.

سەرخوراندن

ئەگەر کەسێك سەری بخورێنێت ئەوە گێژ بووە یان سەبارەت بەشتێك دڵنیا نییە جگە لەو حاڵەتەی ئەسپێی کەوتبێتە ناو یان برینداز بووبێت.

ئێوارەیەك لەگەڵ ئاوازدانەری شیعرە تازەکەم کارم دەکرد. بینیم خێرا دەستی کرد بەسەر خوراندن. لێم پرسی: لەکۆتایی شیعرەکەم دڵنیا نیت، وا نییە؟

ئاهەنگسازەکە وەڵامی دایەوە: حەق بەتۆیە. دەمەوێ کۆتایی شیعرەکە بگۆڕم و مۆسیقایەکی خۆش بۆ کۆتاییەکەی دابنێم. من کە بینیم سەری دەخورێنێت، تێگەیشتم ئەو دوودڵە و نازانێ چی بکات. ئەو دەیزانی لەکۆتایی شیعرەکەمدا شتێکی جیاوازی دەوێت بەڵام لەوە نیگەران بوو بەگۆڕینی بەشێك لەشیعرەکەم سووکایەتی بەمن کردبێت.

لێرەدا ئاماژە بەنموونەیەکی تر دەکەین: وا خەیاڵ بکەن ئێوە پرسیارێك دەکەن و بەرامبەرەکەتان سەری دەخورێنێت، ئەم کەسە پێتان دەڵێت لەو وەڵامە دڵنیا نییە کە لەوەڵامی پرسیارەکەتاندا دەیداتەوە. بۆیە باشتر وایە بەرێگەیەکی تر پرسیاری لێبکەن بۆ ئەوەی ئەو کەسە تێبگات ئێوە چیتان دەوێت. پرسیارکردن بەشێوازێکی تر هەروەها دەرفەتی دروستکردنی وەڵام بۆ بەرامبەرەکەتان دەرەخسێنێت.

شان هەڵتەکاندن

ئەگەر کەسێك شانەکانی هەڵتەکاند، لەوانەیە بیەوێت راستیەکان حەشار بدات یان شەفاف نەبێت و هەستێکی تری هەبێت. هەروەها لەوانەیە بەمجۆرە پێتان بڵێت "دڵنیا نیم" یان "بڕوا بەقسەکەتان ناکەم".

ئەو کەسانەی درۆ دەکەن زۆر زوو شانیان هەڵدەتەکێنن. لەم حاڵەتەدا ئەم جوڵەیە بەئەنقەست نییە و لەگەڵ گرنگی نەدان یان کەمتەرخەمیدا جیاوازی هەیە. ئەو پەیامەی ئەوان ناراستەتان دەکەن، ئەوەیە "راستیەکان نالێمەوە" ئەم شان

هەڵتەکاندنە، وێدەچێت هەوڵێکی نەویستراو بێت بۆ کەمتەرخەمی، نارامبوون و خوێنساردی بەڵام لەڕاستیدا لەوانەشە وا نەبێت.

ئەگەر کەسێك بەئارامی شانەکانی هەڵتەکاند و هەروا رایگرتن، مانای: "من بێ ئازارم" مارلین مۆنرۆ لەم جوڵەیە بۆ نیشاندانی راکێشانی سێکسی و بەردەست نەبوون سوودی وەردەگرت.

بارودۆخی جەستە : رێك و خوار

بارودۆخی سەقامگیری جەستە پێمان دەڵێت کە خەڵك سەبارەت بەخۆیان و ئەوانی تر چ هەستێکیان هەیە. ئەو کەسەی زۆر دڵنیایە، پشتێکی قیت، سەری رێك و سنتێکی توندی هەیە و شانیشی بەرەو دواوەیە. ئارام و لەسەرخۆ رادەوەستێ و کێشی جەستەی بەشێوەیەکی یەکسان بەسەر قاچەکانیدا بەش دەکات. ئەگەر دابنیشێت هەر دوو قاچ و دەستی کراوەیە بێ ئەوەی لەسەر یەکتریان دابنێت.

ئەو کەسانەی دۆخێکی دڵنیایان هەیە، لەمیوانییەکی فەرمیدا بۆ نمونە ئەو کاتەی لەگەڵ هاوڕێیەکانیان لەپشوون، هەست بەئارامی دەکەن. ئەوان بۆ وێناکردنی مەبەستەکەیان بەجۆشەوە سوود لەدەست و ئەژنۆکانیان وەردەگرن. بیریان لای کەسانی ترە و دواجار ئاگایان لەخۆیان نییە چی دەکەن و زیاتر سەرنجیان لای جموجوڵی کەسانی ترە. سیمایان کراوەیە و دڵنیان. ئەم تایبەتمەندییانە وا دەکەنْ لەکەسانی دیکە سەرنج راکێش تر بێت. بارودۆخی جەستەیەکی ئارام و هێمن هەستی باش لای کەسانی تر دروست دەکات. لەلایەکی ترەوە حاڵەتە جیاوازەکانی جەستە، هەستی تر دەردەبڕن.

ا. ***جەستەیەکی کەساس***

ئەگەر کەسێك بێزار بێت، جەستەی زەبوون دەبێت. شانی داتەپیو نیشانەی تەسلیم بوون، بێ متمانەیی و تەنانەت خەمۆکییە. ئەم حاڵەتە پێمان دەڵێت ئەو کەسە بارێکی لەسەر شانە. ئەو کەسەی هەمیشە وا بێت، دەستبەرداری هەلومەرج

یاخود ژیان دەبێت بەگشتی. ئەم حاڵەتە هەروەها مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە هیچ ئۆگرییەکی بەو شتانە نییە کە بەنێوەیان دەڵێت و نێوەش بەنەوی دەڵێن. بەرەو پێشەوە ناڕوات، بەڵکو پاشەکشێ دەکات کە ئەمەش نیشانەی هەڵاتنە لەشەڕ یان کاردانەوەی هەڵاتنە.

ئەگەر کەسێك شانەکانی داتەپیو بێت و جەستەیەکی کەساسی هەبێ، ئەوا سینگیشی چۆتە ناوەوە. چونکە ئەندامە دەروونیەکانیشی کەوتونەتە ناوەوە، ناتوانێ خۆی بەشێوەیەك رابگرێت کە بتوانێ بەدروستی قسە بکات.

٢. حاڵەتی جەستە بەرەو پێشەوە

ئەگەر جەستەی کەسێك لەپێشەوە بێت و گەردنی بڵند بێت، هەروەها چەناگەی هاتبێتە پێشەوەو مستی گرێ بێت، دڵنیا بن تووڕەیە. کێشراوی و وێکهاتنی ماسولکەکان لەم کەسەدا راشکاوانە دەبینرێت. ئەمە کاردانەوەیەکە بۆ شەڕ. ئێوە دەتوانن خێرا پێی بڵێن کاتێك ئەو بەپەلەیە و بەحاڵەتی هێرش دەجوڵێتەوە، ئەوا تووڕەیە.

٣. جەستەی سفت و سۆڵ

ئەو کەسانەی جەستەیەکی سفت و سەربازییان هەیە، ئەوا کەسانێکی تووڕەن و لەبڕیارو بۆچوونەکانیاندا نەرمی نانوێنن. ئەوان هەموو شتێك بەرەش و سپی دەبینن و هەمیشە دەڵێن یا قسەی من یان هی هیچکەس و گەوهەرێکی شەڕەنگێزیان هەیە.

ئەوان بەگشتی فەزایەکی خۆویستانە بۆ خۆیان دەخوڵقێنن و دەڵێن من لەئێوە باشترم. ئەم کەسانە حەزیان لەپاك و خاوێنی و دیسپلینە.

٤. جەستەی رواڵەتیانە

ئەم کەسانە لەباروودۆخێکی جەستەیی دەستکرد دان و لەوە دەچێت فێگۆڕیان گرتبێت و بەردەوام وا هەست دەکەن کە خەڵك چاوی لەوانە. لەو جۆرە کەسانەن

ماچتان دەکەن تەنها بۆ ئەوەی ئاوڕ بدەنەوەو بزانن کێ سەیریان دەکات. ئەوان لەنزیکتانەوە دەوەستن و هەوڵدەدەن بێ وێنە، هاوچەرخ و خاوەن رۆڵ بێنە بەرچاو.

هەرچەند ئەوان فەخرفرۆش دێنە بەر چاو وەك بڵێی ئەم خەسڵەتان هەیە، بەڵام لەراستیدا بێ متمانە، دەستەپاچە و خۆویستن، تێڕوانینەکانیان زۆر لەخۆباییانەیە و لەوە دەچێت ژیان بەدەوری ئەواندا خول بخوات.

٥. جەستەی داخراو

ئەو کەسانەی ئێوەیان خۆش ناوێت یان لەگەڵ قسەکانتاندا هاوڕا نین، بەگشتی هەندێك جوڵەی دیاریکراو لەخۆیان نیشان دەدەن، ئەوان بەگشتی خۆیان گرمۆڵە دەکەن و سەر و لووتیان راست رادەگرن، هاوکات دەستیان دەخەنە سەر سینگیان و ئەگەریش دانیشتبن ئەوا قاچێکیان دەخەنە سەر قاچەکەی تر.

٦. کەمتەرخەمی

ئەو کەسانەی هیچ بۆچونێکی تایبەتیان دەربارەی ئێوە نییە یان بڕیاریان لەسەر هیچ هەلومەرجێك نەداوە، لەکاتی راوەستاندا دەستەکانیان لەبەردەم جەستەیان دەخەنە ناو یەکەوە. ئەگەر دانیشتبن پەنجە لێك ئاڵاوەکانیان دەخەنە سەر قاچیان و لەحاڵەتی چاوەڕوانیدا قاچێکیان دەخەنە سەر ئەوی تر. ئەوان تا رادەیەك قیت دەوەستن، لەکاتێکدا کە سەر و جەستەیان راستە و ئەژنۆکانیان کراوەیە و تا ڕادەیەك فیگۆڕی داخران بەخۆیانەوە دەگرن، هەروەها دەستیان لەسەر قاچیانە بێ ئەوەی پەنجەکانیان بخەنە ناو یەکەوە و قاچیان توند لەسەر ئەژنۆکانیان داناوە.

٧. ماندوویەتی

ئەگەر کەسێك ماندوو یان هیچ ئۆگرییەکی نەبێت، روو و جەستەی لەئێوە وەردەسوڕێنێت. ئەگەر بۆ پێشەوە داهاتبنەوە، بەگشتی بەرەو دواوە خوار دەبنەوە.

ئەگەر ئەوان دانیشتبن، قاچەکانیان دوای چەمانەوە بەرەو دواوە راست دەبێتەوە و سەرەوەی جەستەیان ڤیت تر دەوەستێت.

پەنجەکانی دەست دەچنە ناو یەکەوە و دەست لەسەر قاچ دادەنرێت. ئەگەر تۆگریان کەمتر بێت، ئەوا سەریان نەوی دەبێت و پێویستە دەستیان بگیردرێت.

جەستەی ماندوو و شەکەت بەگشتی بەرەو دواوە خوار بۆتەوە لەکاتێکدا قاچەکان کێشراون. ئەگەر ئەو کەسە دانیشتبێت، دەستەکانی لەپێشەوەن و پەنجەکانی لەناو یەکدان و سەری لەکەسێکەوە بەرەو لایەکی تر دەسورێت.

تەواو ئامادە بن

شێوازی سودوەرگرتنی کەسێک لەدەستەکانی، زۆر خاڵمان دەربارەی هەستەکانی ئەو کەسە بۆ روون دەکاتەوە. من لێرەدا حاڵەتە جیاوازەکانی دەست شیدەکەمەوە کە دەبێتە هۆی تێگەیشتنی ئێوە سەبارەت بەو شتانەی دەست دەیانڵێت.

1. ***دەست لەسەر سینگ***

ئەمە جوڵەیەکی بەرگرییە کە ئەو کەسە لەحاڵەتی نیگەرانی و خۆپاراستندا نیشان دەدات. هەروەها لەم جوڵەیەدا کەسێک دەیەوێت خۆی لەئێوە بەدوور بگرێت. ئەگەر کەسێک هەست بەئاسایش نەکات، هەوڵدەدات فەزایەکی زۆرتر داگیر بکا.

ئەو کەسانەی ئەم حاڵەتە دەپارێزن و خۆیان قایم رادەگرن، مانای ئەوەیە لەو هەلومەرجانە خۆیان بەدوور دەگرن کە ئێوە پێشنیاریان دەکەن، مەگەر ژوورەکە سارد بێت و بۆ گەرمکردنەوەی خۆیان دەست لەسەر سینگ بوەستن. ئەم حاڵەتە هەروەها هاوکاتە لەگەڵ دڵەڕاوکێ و نیگەرانی. دەست لەسەر سینگ وەستان لەڕاستیدا پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە شتێکی هەیە بۆ شاردنەوە. بۆیە ئەگەر ئێوە لەگەڵ کەسێکدا وەستاون کە دەستەکانی لەسەر سینگە، ئەوا بزانن کە دەیەوێت پاشەکشە بکات. زۆربەی ئەو ژنانەی سینگیان گەورەیە یان بێزارن لەجەستەیان، هێگۆڕێکی وەها بەخۆوە دەگرن.

٢. دەست لەناو قەد

ئەگەر دەست لەسەر کەلەکە بێت و ئەژنۆکان لەملاو ئەولای جەستەوە دەرکەوتبن، یانی "نزیکم مەبنەوە" یان "لەگەڵ مندا یاری مەکەن". هەروەك نوسەرێکی خەڵك ناس بەناوی دزمۆند موریس دەڵێت "ئەمە حاڵەتێکی پێچەوانەی لەئامێزگرتنە". هەروەها ئەم دۆخە نیشانەی متمانەبوون بەخود و سەربەخۆییەکی زۆرە.

لەهەلومەرجە کۆمەڵایەتیەکاندا ئەگەر کەسێك بیەوێت یەکێکی تر لەگرووپەکەی دەربکات بەدانانی دەستێکی لەسەر کەلەکەی ئەم پەیامەی بەگوێ دەگەیەنێت. من جارێك ئەم رەفتارەم لەمیوانییەکدا بینیوە. ژنێك نێرمیی بەخۆشەویستە تازە و سەرنج راکێشەکەی دەبرد. ئەگەر ژنێکی تر نزیکی ببوایە و قسەی لەگەڵ بکردایە، ئەو ژنە هەوڵی دەدا بەو دەستەی کە بەشێوەیەکی هەستیار خرابوە سەر کەلەکەی، ژنەکە دوور بخاتەوە. ئەو بەپەلە بەدەوری پیاوەکەدا دەسوڕا بۆ ئەوەی بەر لەنزیکبونەوەی ژنەکە بگرێت تا لەناکاو و بەئەنقەست ئەژنۆی خۆی لەژنەکەدا. ئەو بەم جوڵانەی بەژنەکەی دەوت لەخۆشەویستەکەی دوور بکەوێتەوە.

٣. دەستی ئاوەڵا

لێك ئاڵاندنی دەستەکان لەپشتەوە نیشانەی راستگۆییە. ئەو کەسانەی حاڵەتێکی وەهایان هەیە نیشاندەدەن کە پێویستیان بەپشتگیری نییە. بنەماڵەی پاشایی بەریتانیا لەسەردانیاندا بۆ لای ژێردەستەکانیان بەگشتی بەمجۆرە دەوەستان. لەکاتێکدا جەستەیان بێ ئامرازی پاراستن و دەستەکانیان لەپشتەوە لێك ئاڵاندوە و ئەمە نیشان دەدات کە ئەوان ئاسوودەن.

ئەم حاڵەتە دەربڕی متمانە بەخۆبوونە. بەگشتی ئەو کاتانەی فەرمانی "ئازاد بە" دەدرێتە سەربازەکان، ئەوا دەستیان لەپشتەوە پێکەوە گرێدەدەن. ئەوان ئاسودە و ئارامن و هیچ شتێکیان نییە بۆ شاردنەوە.

٤. جوڵاندنی دەستەکان

لەزۆربەی وڵاتانی دەوروبەری دەریای ئارام و رۆژهەڵاتی ناوەڕاست، جوڵاندنی دەست مانای دەربڕینی هەندێك خاڵی تایبەت دەگەیەنێت لەمیانەی گفتوگۆیەکدا و ئەمەش بەشێکە لەپەیوەندییەکی سروشتی. بەڵام جوڵاندنی دەست لەکولتوری رۆژئاوادا مانایەکی پێچەوانەی هەیە، بەو مانایە کە ئەو کەسە بەسەر خۆیدا زاڵ نییە، هەستیارە یان توڕەیە.

دەستێکی پڕ لەهەست

چۆنیەتی راگرتنی دەستەکان چەندین خاڵمان دەربارەی هەستی ئەو کەسە پێدەڵێت. لێرەدا مانای هەندێك لەو حاڵەتانە لێکدەدەینەوە.

١. دەستێکی شاراوە

ئەگەر کەسێك لەکاتی قسەکردندا دەستەکانی بۆ نموونە لەناو گیرفانیدا حەشار بدات، لەوانەیە بیەوێت هەندێك زانیاری پڕبایەخ حەشار بدات و نەیەوێت ئەم زانیارییە گرنگە تایبەتیانە ئاشکرا بکات. جارێکیان هاوڕێیەکم خۆمم بەناوی مارتی لەکێبەرکێیەکدا بینی و لێم پرسی کە هاوسەرەکەی چی دەکات. مارتی لەکاتێکدا کە دەستی دەخستە ناو گیرفانییەوە، وەڵامی دایەوە کە زۆر باشە و خێرا باسەکەی گۆڕی. چەند رۆژ دواتر تێگەیشتم کە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا کێشەی هەیەو لەسەر لێواری لێکجیابوونەوەن.

٢. دەستێکی توڕە

قوچاندنی مستەکان بەو مانایەیە کە ئەو کەسە هەستەکانی خۆی بەزمان دەرنابڕێت. ئەگەر بینیتان کەسێك لەکاتی قسەکردندا دەستەکانی نوقاندوە، بێگومان توڕە یاخود بێزارە. ئەگەر پەنجەی شادومانی شاردبێتەوە، ئەو کەسە هەڕەشەی لێکراوە، ترساوە یا نیگەرانە. راگرتنی پەنجەکان بەشێوەی مست، شێوازێکی

خۆپاراستنە، دروست وەك حاڵەتی دەست لەسەر سینگ. ئاماژەکردنی پەنجەکان بۆ پێشەوە لەگەڵ جوڵەی پچرپچری دەست لەکاتی قسەکردندا نیشان دەدات کە ئەو کەسە توڕەبوونی خۆی دەشارێتەوە.

٣. دەستێکی درۆزن

ئەو کەسەی راستگۆ نەبێت، بەگشتی بەدەستی لێك گرێدراو، نوقاو یان کۆکراوە یان دەست لەناو گیرفان، حاڵەتەکانی خۆیان نیشان دەدەن. سەرنج بدەن بزانن ئەو کەسە لەکاتی قسەکردندا دەستەکانی تا چەند پتەو رادەگرێت، بەو مانایە تا پتەوتر بێت، توڕەترە.

ئەگەر کەسێك بیەوێت بۆ نمونە کورسییەك هەڵگرێت، ئەوا هەوڵدەدات راستیەکان بشارێتەوە. ئەو کەسانەی خۆیان پتەو رادەگرن، توڕەن یاخود متمانەیان بەخۆیان نییە و هەوڵدەدەن دەست بەشتێکەوە بگرن. بۆیە لەوانەیە درۆ بکەن یان خۆیان لەئەزموونی هەستە بەهێزەکانیان دوورەپەرێز بگرن.

٤. دەستێکی راستگۆ

بەپێچەوانەوە ئەگەر کەسێك راستگۆ بێت، ئەوا لەپی دەستەکانی بەرەو سەروون و بەگشتی پەنجەکانی کشاوەن. ئەم شێوازەی دەست نیشانەی راستگۆی و خۆشویستنی کەسانی ترە. جوڵەیەکە ئێوە پەسەندە و پێشوازی لەخۆتان و بۆچونەکانتان دەکات. نیشاندانی لەپی دەست هەروەها هێمایەکە کە ئێوە لای کەسانی دیکە هەستیارتر دەکات. لەلایەکی ترەوە ئەگەر کەسێك پشت دەستی نیشان بدات، بەگشتی دەم بەخەندە و ئاوەڵا نییە و پەیوەندییەکی باشیشی نییە.

٥. دەستێکی بەهەست

ئەگەر کەسێك خاوەن هەست بێت و سەبارەت بەشتێك کە بڕوای پێیەتی، بەجۆش بێت، دەستەکانی بەملاو لادا دەجوڵێنێتەوە بۆ ئەوەی جۆش و خرۆشی خۆی دەربڕێت. ئەگەر ئەوان بڕوایان بەشتێك نەبێت، دەستیان زۆر ناجوڵێننەوە.

٦. دستێکی پێداگر

ئەگەر بینیتان کەسێک پەنجەکانی سفتە یان شێوازی مستی بەخۆوە گرتوە، بزانن ئەو کەسە لەسەر قسەکەی پێداگری دەکات و نایەوێت بیگۆڕێت. ئێوە بەئەستەم دەتوانن کارێک بکەن کەسێک ئەم شێوازەتان نیشان بدات.

٧. دستێکی ئۆقرەنەگرتوو

تەپڵ ژەنین بەپەنجە یاخود جوڵاندنیان لەسەر مێزێک بەگشتی نیشانەی بێ سەبری و توڕەبوونە. هەروەها یاریکردن بەهەندێک کەرەستە وەك ملبەند یان بازنە یاخود یاریکردن بەقژ نیشانەی نەبوونی ئاسایش، دڵەڕاوكێ و نیگەرانییە. ئەم حاڵەتە پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە دڵنیا نییە و بۆ ئەوەی ئارام بێت پێویستە دستی بەر شتێك بکەوێت.

٨. دستێك لەژێر گوشاردا

نینۆك خواردن یان لێکردنەوەی پێستی دەوروبەری، لێکئاڵاندنی دست و یاریکردن بەپەنجەکان نیشانەی نیگەرانییە. ئەمە جوڵەیەکی نەویستراوە کاتێك کەسێك لەژێر گوشار دابێت ئەنجامی دەدات تەنانەت ئەگەر ئەم بشێوییە دەروونییە لەقسەکانی ئەو کەسەدا بەرچاو نەکەوێت. ئەم حاڵەتە هەروەها نیشانەی توڕە بوون و نائومێدییە.

٩. دستێکی ماندوو

ئەو کەسەی نائومێد یان ماندوو بێت لەوانەیە یاری بەپەنجەکانی بکات لەکاتێکدا تێك ئاڵاون و بەدەوری یەکتردا بیانسوڕێنێت. ئەم کردەوە فیزیکیە هەوڵدانێکە بۆ ڕزگاربوون لەبێتاقەتی.

١٠. دەستێکی ناسودە

ئەگەر کەسێك ناسودە بێت، دەتوانن لەدەستەکانیەوە پەی بەم حاڵەتەی بەرن. جوڵەی دەستەکانی بەهێز و ئارامن. ئەو کەسەی دەستەکانی لەپشت سەرییەوە بەیەکەوە گرێدەدات، لەکاتێکدا کە ئەژنۆکانی لێك کراوەن، شێوەك لەئاسایش نیشاندەدات کە هێمایە بۆ ئاسودەبوون.

١١. دەستێکی دڵنیا

کەسێکی دڵنیا بەگشتی جوڵەی جیاوازی دەست ئەنجام دەدات کە نیشانەی متمانەبەخۆبوونیەتی. دروستکردنی بورج بەدەست (بەرکەوتنی سەری پەنجەکان دەستەکان لەگەڵ یەکتری و دروستکردنی بورج) جوڵەی متمانەبەخۆبوونە کە مامۆستاکان، وەزیرەکان، سیاسەتمەدار و پارێزەر و ئەو کەسانەی بەرپرسی بڵاوکردنەوەی زانیارین، ئەنجامی دەدەن. ئەو کەسانەی وتوێژیش دەکەن سود لەم جوڵەیە وەردەگرن.

بەرکەوتن

پسپۆڕێکی خەڵك ناسی بەناوی ئەشلی مۆنتاگۆ لەکتێبەکەیدا بەناوی بەرکەوتن دەڵێت کە هەموویان پێویستیان بەبەرکەوتن هەیە. بەرکەوتنێکی بچوکی پشت، شان، ئەژنۆ یاخود دەست، دڵگەرمی سۆزداری کەسێکی میهرەبان دەگەیەنێت. بەرکەوتنی کەسێك لەکاتی قسەکردنیشدا بەسوودە چونکە سەرنجی خەڵك بۆ ئەو خاڵە گرنگە رادەکێشن کە ئێوە دەتانەوێ باسی بکەن.

ئەو کەسانەی لەکاتی قسەکردندا زۆر دەستیان بەر کەسانی تر دەکەوێت، دەیانەوێ زۆر شت دەربارەی ئێوە و خۆیان بڵێن. ئەم جوڵەیە لەوانەیە نیشانە نێرمی و کۆنترۆڵ بێت کە ئەمە کردەیەکی دوژمنکارانەیە و من ئەو بەرکەوتنە ناو دەنێم

جوڵەیەکی دەستدرێژانە. هەروەها کەسانێک هەن کە دەستیان زۆر بەر ئەوانی تر دەکەوێت چونکە پێویستیەکی زۆریان بەخۆشەویستی ئەوانی تر هەیە.

جوۆ کە وێنەگرێکی تەمەن ٥٢ ساڵە، هەمیشە دوای بینینی خەڵک دەستی بەر ئەوان دەکەوت. ئەو لەکاتی گێڕانەوەی رووداوێکدا یاخود نیشاندانی نیازپاکی خۆی، دەستی لەسەر پشتی پیاوەکان دادەنا یاخود دەستی بەر ئەژنۆی ژنان دەکەوت. چونکە جوۆ زۆر بێ متمانە بوو دەیویست بزانێت کە سەرنجی خەڵک بەردەوام لای خۆیەتی. بۆیە لەرێگەی بەرکەوتنی خەڵکەوە کە ناچار بوون بێنە سەر خۆ و وەڵامێکی ئەرێنی بدەنەوە، دڵنیایی بەخۆی دەبەخشی.

هەندێک کەس وەک جوۆ میهرەبان و هەستیار نین. ئەوان وەک یارییەک، هێزی کەسانی تر هەڵدەسەنگێنن، بەمانایەکی تر، ئەگەر دەستیان بەر کەسێک بکەوێت، ئەوا فەخری پێ دەفرۆشن. هەندێکی تر بۆ زاڵبوون یان ململانێ سوود لەبەرکەوتن دەبینن بەتایبەت ئەگەر ئیرەیی بەر و بێ متمانە بن یان هەست بەمەترسییەک بکەن لەلایەن ئێوەوە. ئەم کەسانە وەک داوێک بۆ دەستەڵات سود لەهێزی بەرکەوتنی خۆیان دەبینن. یەکێک لەباشترین رێگەکانی بەدەستهێنانی سەر لەنوێی هێز ئەوەیە کە بەم کەسانە بڵێن ئیدی جارێکی تر دەستم لێ مەدە.

بەرکەوتنی خود

ئەگەر کەسێک بەردەوام دەست لەروخساری خۆی دەدات، ئەوا حەقیقەت دەشارێتەوە. ئەم کەسە لەوانەیە هەست بەبێزاری بکات، بۆیە بەتەواوەتی راستگۆ نییە. ئەگەر کەسێک دوای درۆکردن دەستی بۆ چاو یاخود زاری برد، دەیەوێت کۆسپێک لەنێوان خۆی و بیسەردا دروست بکات.

گرتن یان گوشاردانی لووت پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە لەباردوخێکی تایبەتدا بێزارە، مەگەر سەرمای بووبێت یان بەهەندێک شت هەستیار بێت. وابزانن داوا لەکەسێک دەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیتان بدات تا کورسییەکی قورس هەڵبگرێت، بەڵام ئەگەر بەرلەوەی پەسەندی بکات دەستی بۆ لای لووتی برد، ئەوە لەڕاستیدا حەز

ناکات گورسییەکە هەلگرێت. ئەمە رێك لەو روداوە دەچێت کە کەسێك بیەوێت بەر لەقسەکردن دەست بۆ زاری بەرێت یان بیگرێت. مانایشی ئەوەیە کە ئەو کەسە نایەوێت راستیەکان بڵێت یان بەختەوەر نییە سەبارەت بەو شتانەی دەیانڵێت.

چاوخوراندن مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە ماندوو بووە و دەڵێت ئیتر ئەو کارە تەواو بکە. خوراندنی پشت مل نیشانەی بیزارییە و لەوانەیە ئەو کەسە بەشاردنەوەی بیری راستەقینەی خۆی، درۆ بکات.

ئەو کەسانەی هەرگیز دەستیان بەرکەسیکی تر ناکەوێت

ئەو کەسانەی بەهیچ شێوەیەك دەستیان بەر خۆیان و کەسێکی تر ناکەوێت، بەگشتی کەسانێکی قەبە و تورەن کە هەست بەنەبوونی ئاسایش دەکەن. ئەوان هەندێکجار رەفتاری تورەیان هەیە و بەگشتی لەکەسانی تر دەترسن. لەگەڵ خۆیان و کەسانی تردا ئاسودە نین. بەگشتی کەسانێکی گۆشەگیر و خۆویستن. لەهەندێك حاڵەتدا ئەو کەسانەی کە نایانەوێت دەستی کەسێکی تریان بەر بکەوێت، لەمناڵیدا روبەرووی توندوتیژی سۆزداری یان جەستەیی بوونەتەوە و ئەم هەڵوێستەیان کاردانەوەیەکە بۆ ئەزمونەکانی مناڵی.

ئەو کەسانەی دەستیان زۆر بەر کەسانی تر دەکەوێت

ئەگەر کەسێکی دەستی زۆر بەر کەسانی تر کەوت و ئازار لای ئەو کەسانە دروست کرد، ئەوا هێزی ململانێ یاخود تورەبوونی دەروونی خۆی سەبارەت بەئەوان دەردەبرێت. ئێوە دەبێ ئەم کەسانە تێبگەیەنن کە بەرکەوتنەکانیان مایەی بێزارییە و پێویستە لێیان دوور بکەونەوە.

تەوقەکردن

شێوازی تەوقەکردن زۆر نهێنی دەربارەی کەسێك ئاشکرا دەکات. ئەو کەسەی توند و پتەو تەوقە دەکات، پەیامی متمانەبەخۆبوونی دەگەیەنێت بەوەی کە راستگۆیە و

شتێکی نییە بۆ شاردنەوە. تەوقەکردنی پتەو بەگشتی پەیوەندی بەسەقامگیری ئەو کەسەوە هەیە لەکاتێکدا تەوقەکردنی لاواز نیشانەی کەسایەتیەکی لاوازە.

ئەگەر کەسێك بەسەری پەنجەکانی یان درێژکردنەوەی دەستێکی لاواز و لەرزۆك بیەوێت تەوقەتان لەگەڵدا بکات، مانای ئەوەیە ناتوانێت پەیوەندیتان لەگەڵ ببەستێ. لەوانەیە هەست بەترس و نەبوونی ئاسایش بکات و نەتوانێ دەری بڕێت.

زۆربەی پیاوان دڵنیا نین چۆن لەگەڵ ژنێکدا تەوقە بکەن. بۆ ئەوەی وەك کەسێکی بەڕێز بێنە بەرچاو، بەشەرمەوە تەوقە دەکەن. ئەم حاڵەتە نیشانەی بێ توانایيە. لەلایەکی ترەوە تەوقەکردنی بەهێز و بەئازار پێتان دەڵێت کە ئەو کەسە داگیرکەرو دوژمنە و دەیەوێت خۆی بسەپێنێ.

قسەکردن بەدەست

ئێوە بەشێوازی جوڵاندنی دەستەکانتان لەکاتی قسەکردندا زۆر شت سەبارەت بەخۆتان دەدرکێنن. بەکارهێنانی دەستەکانتان لەکاتی قسەکردندا ئامرازێکە بۆ تەئیدکردن، جەختکردن، گۆڕینی باسە یان پچڕاندنی قسەکان. گۆڕینی حاڵەتی دەست، ئاماژەکردن، بەرکەوتن یان تەنانەت بەرز ڕاگرتنی دەست هەموویان مانایەکی تایبەت بەخۆیان هەیە.

دەستەکان هەروەها زۆر خاڵی گرنگ سەبارەت بەهەستی کەسێك دەدرکێنێت. ئەگەر کەسێك بەئارامی قسە بکات و مستی نوقاندبێت، ئەوا ڕاستگۆ نییە. ئەم حاڵەتە نیشانەی توڕەبوونە لەو شتانەی ئێوە باسی دەکەن تەنانەت نیشانەی ئەوەیە ئەو کەسە هیچ ئۆگرییەکی سەبارەت بەئێوە نییە.

قاچی بەهەست

وەك چۆن دەست و ئەژنۆی کەسێك زۆر شت سەبارەت بەبارودۆخی سۆزداری ئەو کەسە دەخاتە ڕوو، شێوازی قاچەکانیش ئەم زانیارییانە بەمرۆڤ دەبەخشن. قاچەکانیش بەشێك لەڕاستگۆترین ئەندامەکانی جەستەن، بەدیویکی تردا ئەوان

بەراستی هەست و فیکری نێوە دەدەنە دەرەوە. ئەگەر کۆنتڕۆڵی شێوازەکانی روخسار، جەستە و جوڵەی دەست زۆر ئاسان بێت، ئەوان کۆنتڕۆڵکردنی قاچ زۆر ئەستەمە.

١. قاچێکی راستگۆ

ئەگەر قاچی کەسێك بەتەنیشت یەك و پتەو لەسەر عەرز بن و روویان لەنێوە بێت، بەنەگەرێکی زۆر ئەو کەسە راستگۆ و هاوسەنگە. لەلایەکی ترەوە ئەگەر قاچی لەسەر پەنجە یان پاژنەی پێی دانابێت، لەوانەیە درۆزن بێت و زۆر لەراستیەکان بشارێتەوە.

٢. جوڵاندنی قاچ

ئەگەر کەسێك قاچەکانی بجوڵێنێتەوە یا لەعەرزیان بکوتێت ئەوا بێتاقەتی و ماندوویەتی خۆی دەردەبڕێت. جوڵەو زەبری قاچ، هەوڵێکن بۆ راکردن کە تیایدا ئەو کەسە بەدڵنیاییەوە دەڵێت "من نامەوێت لێرە بم".

٣. لێکئاڵاندنی قاچ

لێکئاڵاندنی قاچ یان تێك گیرانیان نیشانەیەکی نەویستراو و ئاشکرایە بۆ دەربڕینی تورەیی و بێزاری. هەرچەند سەرووی جەستەش ئارام بێت، بارودۆخی قاچ نیگەرانی کەسەکە دەردەخات.

٤. قفڵ کردنی (مچ)ی قاچ

ئەگەر کەسێك قاچی لەدەوری مچی قاچەکەی دیکەی قفڵ کرد، بەگشتی شتێك دەشارێتەوە. ئەم کەسە لەوانەیە هەست یاخود کۆمەڵێك زانیاریی وەها رابگرێت بەشێوەیەك کە ئاشکرا نەبێت.

شێوازی روخسا و دەستیش دەربڕی ئەم ئاکۆکییەن. بەگشتی ئەو کەسانەی دەیانەوێت بڕۆنە ئاودەست بۆ راگرتنی خۆیان ئەم کارە ئەنجام دەدەن. هەروەها

بينينى ئەم جوڵەيە لەناو ئەو موسافيرانەى لەكاتى بەرز بوونەوەى فڕۆكەدا تورە و بێزاران، نائاسايى نييە.

٥. قاچێكى نادڵنيا

ئەو قاچانەى لەكاتى دانيشتندا لێك جيان، دەربڕى راستگۆيى و متمانەبەخۆبوونن. ئەگەر خانمێك تەنووره بپۆشێت، بێگومان قاچەكانى بەهۆى دەركەوتنيەوە لێك نزيكن. ئەگەر رانى قاچى كەسێك لێك نزيك بن و لەئەژنۆ پێكەوە نوسابن، ئەوا ئەو كەسە راستگۆيە و پشت ئەستووره بەخود. ئەگەر هەر دوو لەپى قاچى كەسێك لەسەر عەرز بن و ئەژنۆكانى لێك نزيك بن، راستگۆيى و دروستى ئەو كەسە دەگەيەنێت. ئەگەر كەسێك قاچەكانى خستبێتە سەر يەك بەڵام تەنها ئەژنۆيەكى راستەوخۆ لەسەر ئەژنۆكەى تر بێت، ئەوا متمانەى بەخۆى هەيە و پشت بەخۆى دەبەستێت.

١. قاچێكى درۆزن

ئەگەر قاچێك لەسەر قاچەكەى تر و بەرزتر بێت لەئەژنۆكان، ئەوا ئەو كەسە دەيەوێت خۆى پتەو رابگرێت يانى دڵنيا نييە يان سەبارەت بەشتێك راستيەكان نادركێنێت.

٢. ئەو قاچانەى دەڵێن "لێره بمبه"

وابزانن ئێوه لەگەڵ كەسێكدا قسە دەكەن كە لەبەرامبەرتان وەستاوه و سەرو جەستەى رووى لەئێوەيەو لەناو چاوتان دەڕوانێت. بەڵام كە لەناكاو چاو لەژێر پێى دەكەن، دەبينن قاچەكانى رووى لەشوێنێكى تره، ئەو بەو مانايەيە كە دەيەوێت بڕوات و نايەوێت لەگەڵ ئێوەدا قسە بكات. ئەگەر كەسێك لەپاڵ ئێوه بێزار بێت قاچەكانى بۆ راكردن روو دەكەنە شوێنێكى تر.

جوڵەیەکی تر کە نیشان دەدات ئەو کەسە نیازی ڕۆیشتنی هەیە، جوڵاندنی ڕانەکانە بەبەردەوامی و بێ هاوسەنگی. زۆر جار بینیوتانە کە کەسێك ڕانەکانی بردۆتە دەرەوە کە دەیەوێت بڕوات بەڵام ناتوانێت. ئەم جوڵەیە لەداکوتانی قاچ دەچێت کە کەسێك دەیەوێت بڕوات بەڵام دەترسێت بەم کارەی بێ ڕێزی کردبێت.

٣. قاچێکی سەربەخۆ

ئەو کەسەی بەقاچێك لەژێر ئەوی تریان دادەنیشێت، بەگشتی کەسێکی سەربەخۆ، لەسەرخۆ، نارەسمیە و کەسێکە کە نازانێ دانیشێت. ئەو کەسە نیگەران نییە لەو شتەی ئەوانی تر بیری لێدەکەنەوە.

٤. قاچێکی زاڵ

ئەو قاچانەی لەبەردەم کەسانی تر ڕاکشابن، جا چ لەسەر یەك بن یان نە، دەربڕی دەستەڵات و هێزی ئەو کەسەیە. ئەو کەسانەی بەمجۆرە دادەنیشن خاوەن ئیرادەن و ڕەفتارێکی ملهوڕانە لەخۆیان نیشان دەدەن. لەهەوڵدانیاندا بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی تر حاڵەتێکی خۆویستانە بەدی دەکرێت.

٥. وەستان لەسەر قاچێك

وەستان لەسەر قاچێك بیری مرۆڤ پەرت دەکات مەگەر ئەو کەسە ئازارێکی جەستەیی هەبێت. ئەوانی تر پێیان وایە ئێوە نەخۆش یان بێزارن و ئەو کەسەی قسەتان لەگەڵ دەکات، بەشێوەیەکی نەویستراو زیاتر ئاگای لەجوڵەکانتانە تا قسەکانتان.

وەستان لەسەر قاچێك بەگشتی ڕاهاتنە. خەڵك بێئاگان کە ئەم جوڵەیە چ کاریگەرییەکی لەسەر کەسانی تر هەیە، بۆیە بەردەوام دووپاتی دەکەنەوە. ئەم جوڵەیە لەوانەیە سووکایەتی بێت بەکەسانی تر و نیشانەی دڵنیایی و متمانەیان ئەوان بێت بەخۆیان.

شێوازی رۆیشتن

هەر کەسەو بەگشتی شێوازی رۆیشتنی تایبەت بەخۆی هەیە کە بەلای هاوڕێ و ئاشناکانەوە ناسراوە. ئێوە لەوانەیە کەسێك لەدوورەوە ببینن کە بەرەو لاتان دێت و بێ ئەوەی روخساری ببینن، بزانن دۆستێك یان کەسێکی بنەماڵەکەتانە. لەم بەشەدا ئەو حاڵەتە رۆحییانە شیدەکەینەوە کە لەڕووی رۆیشتنی کەسێکەوە بۆمان دەردەکەوێت.

١. رۆیشتنی نائومێدانە

ئەگەر کەسێك هەست بەخەمۆکی بکات، سەری نەوییە، شانەکانی داکەوتوون و بەدەگمەن لەسەرەوە دەڕوانێت بۆ ئەوەی بزانێ دەچێتە کوێ. چاوەکانی ئەو کەسە بەگشتی لەخوارەوە دەڕوانێت و بە بێتاقەتی پیاسە دەکات.

٢. ئەو کەسەی بە پیاسە دەڵێت "من هەموو شتێکم"

ئەو کەسانەی پێیان وایە لەخەڵکی باشترن بەگشتی بەچەنەگەی بەرز و جوڵاندنی دەستەکانیانەوە پیاسە دەکەن. ئەمجۆرە کەسانە بەدەگمەن لەدەوروبەریان دەڕوانن و پێیان وایە هەر کەس سەیری ئەوان دەکات. جەستەی ئەم کەسانە راست و وشکە و سینگیان لەپێشەوەیە. قاچیان پتەو و هەنگاویان وردە و رێك بەرێدا دەڕۆن. بەگشتی لەکاتی رۆیشتندا هات و هاواریان بەرزە، بۆیە دەنگی قاچیان دەبیستن.

٣. رۆیشتنی ترسنۆکانە

ئەگەر کەسێك ترسنۆك بێت یان لەوانی تر دڵنیا نەبێت، بەسەر پەنجەی دەڕوات. ئەم کەسە بەگشتی هەندێك خۆی کوڕ دەکات و فیگۆڕی هێرش نەکردن بەخۆیەوە دەگرێت. ئێوە دەنگی پێی نابیستن کاتێك دێتە ژوورەوە، چونکە زۆر بێدەنگە. هەنگاوەکانی پیاوانە و حساب بۆکراون.

٤. ڕۆیشتنی توڕە

کەسێکی توڕە و نیگەران، هەنگاوی نیگەران و وشک بەرز دەنێت کە دەربڕی کەسایەتیەتی. ئەو کەسە ورد و خێرا هەنگاو دەنێت. هەروەها جوڵەکانی وشکە.

٥. پیاسەکردنی دڵنیایی

ئەو کەسانەی متمانەیان بەخۆیان هەیە، هەنگاوی ڕێك دەنێن کە وێدەچێت هەنێك باز دەدەن. ئەوان لەکاتی ڕۆیشتندا لەخەڵك دەڕوانن و بزەیان لەسەر لێوە. جەستەیان ڕاستە و سەریان بەرزە و دەستیان شل و ئاسودە دەجوڵێتەوە.

شێوازی جل پۆشین

جگە لەخوێندنەوەی شێواز و جوڵەی جەستە، ئێوە دەتوانن لەڕووی شێوازی جل پۆشینەوە زۆر شت دەربارەی خەڵك بزانن.

١. جلی مۆدەی کۆن

ئەگەر کەسێك جلی مۆدەی کۆن، یاخود زۆر بەکارهاتوو بپۆشێت، ئەوا نیشانەی ئەوەیە ناتوانێت جلی نوێ بکڕێت یان ناتوانێت لەگەڵ سەردەمەکەدا بگونجێت.

٢. جلی ناڕێك

ئەگەر کەسێك جلی پیس، پەڵەدار و بۆگەن بپۆشێت، پێتان دەڵێت کە ئاستی متمانەبەخۆبوونی لاوازە یان ناتوانێت خۆی ڕێکوپێك بکات.

٣. جلی مۆدەی ڕۆژ

ئەو کەسانەی مۆدەی ڕۆژ دەپۆشن یان بەدوای دوایین مۆدەی جلوبەرگەوەن، بەگشتی نیگەرانی بۆچوونی خەڵکن سەبارەت بەخۆیان. ئەوان پێیان خۆشە

جلەكانيان هاوسەنگ بێت و ئەگەر جلی مۆدە بۆ شاردنەوەيان خۆيان نەپۆشن، هەست بەنەبوونی ئاسايش دەكەن.

٤. جلی رووت

ئەو كەسانەی جلی زۆر رووت يان تەسك دەپۆشن، دەيانەوێ سەرنجی خەڵك بۆ لای خۆيان رابكێشن. ئەم شێوازە پۆشاكە هی هاليوودە كە تيايدا ژن و پياو پێويستە ببنە مايەی سەرنجی ئەوانی تر و تا ئەو جلانە رووت تر و تەسك تر بن، زياتر سەرنجی خەڵك بۆ لای خۆيان رادەكێشن. پۆشينی ئەو جلوبەرگانە بۆ كەسانێك كە دەيانەوێت لەبواری سێكسيەوە سەرنج راكێش بن، گونجاوە، بەڵام ئەو كەسانەی بەردەوام بەمجۆرە جل دەپۆشن، بەگشتی لەروانگەی سێكسی و سۆزدارييەوە ئاڵۆزن، بۆيە هەوڵدەدەن ئەم بۆشاييە بەمجۆرە قەرەبوو بكەنەوە.

٥. جلی زەق

ئەو كەسانەی رەنگی جلەكانيان زەقە، بەدەنگی بەرز هاوار دەكەن "سەرنجم پێ بدەن"، هەروەها كەسانێكی دڵنيا نين. ئەوان تا دوا رادە پێويستيان بەسەرنجی خەڵك هەيە و ئەمەش پەيوەنديی بەئاستی لاوازی متمانە بەخۆبوونی ئەوانەوە هەيە. بەڵام لەلايەكی ترەوە پۆشاكی رەنگ تۆخ باشە چونكە نيشاندەدات ئەو كەسە خۆشحاڵ، لەسەرخۆيە و هەروەها دەربڕی هێزی خولقاندنە.

٦. جلی چارزكەر

بەپێچەوانەوە، ئەو كەسانەی جلی رەنگ سارد و مۆدەی كۆن دەپۆشن، بەگشتی نايانەوێت ئاسوودەيی كەسێك بشێوێنن. ئەوان بەگشتی شەرمنن و دەيانەوێت لەناو كۆدا ون بن و هيچ كەس سەرنجيان پێنەدات.

٧. دوگمەی تا دوایی بەستراو

ئەو کەسانە ڕێك پۆشن و دوگمەکانیان تا دوایی دەبەستن، زۆر بەدیسپلین و ڕێك و پێکن. ئەوان هەروەها لەوانەیە کەسانێکی وشك و دۆگم بن. لەو کەسانەن کە تەنانەت پانتۆڵە کابۆ و هەروەها ژێرکراسەکەیشیان ئوتو دەکەن. ئەمجۆرە کەسانە ناتوانن کارێك بکەن ئەگەر ڕێك و پێك نەبێت.

٨. جلی نەگونجاو

ئەو کەسانە بۆ بارودۆخێکی تایبەت جلی نەگونجاو دەپۆشن، دەیانەوێت بڵێن لەگەڵ خەڵکدا هاوڕەنگ نین، نافەرمانی دەنوێنن و پێویستیان بەسەرنجی خەڵك هەیە. بۆ نمونە ئەو کەسانەی لەشوێنی کاردا جلی نیوەرووت دەکەنە بەریان.

ئەو کەسانەی پۆشاکیان نەگونجاوە، نیشانەگەلێك لەکینە و دوژمنایەتی دەروونی خۆیان و هەروەها ویستی کۆنترۆڵکردنی بارودۆخەکە نیشان دەدەن. ئەگەر ئەوان بەجل و بەرگی لێکنەچوو ڕەفتارێکی بەمجۆرە لەخۆیان نیشان بدەن، جۆرێك لەبیرکردنەوەی زۆردارانە دەسەپێنن کە شڵەژانی ئەوان دەگەیەنێت.

٩. جلی خۆش سەلیقە

ئەو کەسانەی بۆ مەراسیمی جیاواز جلی خاوێن و بەسلیقە دەپۆشن، نیشان دەدەن کە هەستی هاوکارییان بەهێزە و ڕاستگۆن. ئەوان دەیانەوێت ڕێز لەوانی تر و ئەو بارودۆخە بگرن کە تیایدان. ئەوان بەشێوەیەکی ئەنقەست جلێکی تایبەت دەپۆشن بۆ ئەوەی تایبەتمەندییە بێ وێنەکانیان دەربخەن و بانگەشەی ئەمرۆیی بوون دەکەن. ئەوان ئەم کارە بۆ متمانەبەخۆبوونی تەندروست و پۆزەتیڤی خۆیان ئەنجام دەدەن و هەروەها دەیانەوێت ئەوانی تر بۆ قسەکردن دەربارەی جلەکانیان هان بدەن.

پاك و خاوێنی و تەندروستی

شێوازەکانی خۆ ڕێك و پێك کردن چەندین خاڵی گرنگ سەبارەت بەو کەسانە دەخاتە ڕوو.

پاك و خاوێنی

کەسانی شپرێو متمانەیان بەخۆیان لاوازە. ئەوان خەمۆکن یاخود سەرنج نادەنە بیری کەسانی تر سەبارەت بەخۆیان. ئەوان بەگشتی لەجیهانی خۆیاندان و نازانن بۆنی زاریان لەوانەیە ناخۆش بێت و ئەوانی تر سەرسام بکات. یاخود پێویستە ئەوان بۆنێکی خۆش بەکار بێنن. ئەم کەسانە بەگشتی چاویان ریپۆقی هەیە، دەموچاویان خواردنی پێوە ماوە یان لەکاتی قسەکردندا تف لەسەر لێویان کۆبۆتەوە. بەپێچەوانە پاك و خاوێنی نیشانەی متمانە بەخۆبوونە.

داهێنانی قژ

ئەو پیاوانە شەپقە دەکەنە سەریان و مووی سەریان بۆ ئەملاو ئەولا دادێنن، دڵنیا نین و ئامادە نین یارمەتی ئەوانی تر بدەن. ئەم کەسانە هەندێك شت دەشارنەوە و لەگەڵ خۆیاندا راستگۆ نین. هەروەها ئەو ژنانەی بەردەوام مۆدە و رەنگی قژیان دەگۆڕن، دەیانەوێ بڵێن کە لەخۆیان رازی نین و بەدوای ناسنامەیەکی دیکەدا دەگەڕێن. ئەوان هەروەها رووبەڕووی سستی و بێ متمانەیی بوونەتەوە.

ئەو ژن و پیاوانە رەنگی نائاسایی لەقژیان دەدەن و مۆدەی سەیر بەکار دێنن، دەیانەوێ سەرنجی خەڵك بۆ لای خۆیان رابکێشن.

نینۆك كردن

ئەو ژنانەی نینۆكیان درێژ و بێسوودە، دەڵێن: "سەرنج بدەنە من" ئەو كەسانەی نینۆكیان دەخۆن، بەگشتی تورە و نیگەرانن. ئەو كەسانە كینە و تورەبوونی خۆیان لەسەر نینۆكەكانیان بەتاڵ دەكەنەوە.

وەسواسی لە پاك و خاوێنیدا

ئەو كەسانەی باش خۆیان رێك و پێك دەكەن نیشانەی ئەوەیە گرنگی بەخۆیان دەدەن. بەڵام ئەگەر ئەوان زۆر وەسواس بن، ئەوا كەسانێكی وشك و نەگۆڕن.

بۆ نمونە ئەو كەسانەی ئارایشی دەموچاویان نوێ دەكەنەوە، زۆر دڵنیا نین. وەبیرم دێت ئەوكاتەی خوێندكاری ساڵی یەكەمی كۆلێژ بووم و رۆژێك پرۆڤەی ئاگركوژێنەوەمان هەبوو، خانمێكی گەنج كە لەناخۆیی دەژیا، ژوورەكەی بەجێ نەدەهێشت بۆ ئەوەی خۆی بڕازێنێتەوە. ئەو بێ ئارایش هێندە بێ متمانە و دەستەپاچە بوو كە نەیدەویست هیچكەس بیبینێت و حەزی دەكرد لەناو ئاگردا بسوتێ بەڵام كەسێك بێ ئارایش نەیبینێت.

لەلایەكی ترەوە ئەگەر ژنێك خۆی جوان نەكات، ئەوا گرنگی بەرواڵەتی خۆی نادات یان كەسێكی كەمتەرخەم و ئاسوودەیە كە بۆچوونێكی ئاوای هەیە "هەر چی دەیبینن هەمان شتە كە بۆتان دەردەكەوێت"

ئێستا ئێمە ئامادەین بۆ ئەوەی دەربارەی دوایین كۆدی پەیوەندیی كە كۆدی روخسارە، گفتوگۆ بكەین.

ناسینی كۆدی جوڵەكانی روخسار

خوێندنەوەی جوڵەی جەستە یاخود روخساری كەسێك بەبەراورد لەگەڵ خوێندنەوەی وشەكان، پێودانگێكی باشترە. هەروەك زیگمۆند فرۆید دەڵێت "ئەوەی چاو بۆ بینین و گوێ بۆ بیستن هەیەتی، خۆی قایل دەكات كە هیچ مرۆڤێكی فانی

ناتوانێت نهێنییەك حەشار بدات" ئەگەر لێوەكانی كەسێك بێدەنگ بن، سەری پەنجەكانی زۆربلێی دەكەن. خیانەت لەهەموو كون و قوژبنێكی مرۆڤەوە دێتە دەرەوە.

وەكچۆن دڵۆپی ئاهەنگ هەیە، بەهەمان شێوە دڵۆپی روخساریش هەیە. ئەگەر كەسێك بیەوێت هەستی خۆی بشارێتەوە، لەماوەی یەك لەهەزاری چركەدا حاڵەتە راستەقینەكان ئاشكرا دەبن. هەروەك زیگمۆند فرۆید تێبینی كرد حەشاردانی حاڵەتە راستەقینەكان مەحاڵە.

لەماوەی چەند سەدەدا روخسار لەبەرهەمەكانی رامبراند و لازكۆئێز تا رۆژنامەنوسانی وێنەگر و كامێرامانە وێنەگرەكان زۆر شتیان بەئێمە وتوە. ئەو حاڵەتانەی ئێمە لەوێنە كۆنەكاندا دەیانبینین، بۆ هەمیشە لەزاكیرەی ئێمەدا هەڵكەنراون. كێ دەتوانێ ئەو روخساری لی هارۆی ئەسوالد لەو كاتەدا فەرامۆش بكات كە لەلایەن جكی رالییەوە بریندار دەكرێت یان كێ دەتوانێ ترس و رەنجی روخساری كچە ڤێەتنامیەكی روت بەناوی كیم پاك فەرامۆش بكات كە لەهێرشی ئاسمانی شەڕی ڤێەتنام لەژێر بارانی ناپاڵمدا دەیقیژاند و هاواری دەكرد، یان دیمەنی خۆشی و شادومانی ژیمناستكارێك بەناوی ماری لۆرتۆن ئەو كاتەی میداڵیای زێڕی ئۆلۆمپیاد دەباتەوە و خۆی لەئامێزی راهێنەرە دەم بەپێكەنینەكەی بەناوی بلا كارۆلی دەهاوێت، یان حاڵەتە خۆبچووك بین و بێزارەكەی سەرۆك كۆمار بیل كلینتۆن ئەو كاتەی بەخەڵكی وت راستگۆ نەبووە و لەڕاستیدا پەیوەندیی نائاسایی لەگەڵ ئەو ژنەدا هەبووە، ئایا ئەمانە لەبیر دەكرێن؟ بێگومان ئەم حاڵەتانەی روخسار و حاڵەتەكانی تر پێمان دەڵێن كە لەناخی كەسەكاندا چی روو دەدات.

راپرسی سەبارەت بەكۆدی حاڵەتەكانی روخسار

لەخوارەوە هەندێك بابەت هەن كە لەپێناو دەرخستنی كۆدی روخساری كەسێك پێویستە بەدوایاندا بگەڕێیت.

١. ئایا كەسی بەرامبەرتان بەزەقی سەیرتان دەكات و بەگشتی لەئێوە دەڕوانێت؟

٢. ئایا ئەو کاتانەی لای ئێوەیە، بەدەگمەن سەیرتان دەکات؟

٣. ئایا لاسای پێکەنینەکەتان دەکاتەوە و لەگەڵ ئێوەدا سەری دەجوڵێنێت؟

٤. ئایا کاتێك لەئێوە دەڕوانێت (مردمك)ەکانی چاوی دەکرێنەوە؟

٥. ئایا کاتێك بەئێوە پێدەکەنێت، گۆشەی چاوەکانی چرچی تێدەکەوێت؟

٦. ئایا سەرەڕای ئەوەی گۆشەی لێوەکانی بەنیشانەی پێکەنین بەرز بوونەتەوە، چاوەکانی بێزار و بێ تاقەتن؟

٧. ئایا لەکاتێکدا کە چەناگەی داکەوتوە، چاوەکانی بەڕادەیەك کراوەن کە سپێنەی سەروو (عنبیە) بەدیارەوەیە؟

٨. ئایا چاوەکانی کراوەن و لێوەکانی بەشێوەی ئاسۆیین؟

٩. ئایا پێڵوی خوارەوەی کشاوەیە و برۆکانی کەوانەیین؟

١٠. ئایا نیگاکانی تووڕەن لەکاتێکدا کە پێڵوەکانی سەروو و خوارووی باریك بوونەتەوە؟

١١. ئایا بێ ئەوەی پێڵوی بەر یەك بکەون، بۆ ماوەیەکی درێژ لەئێوە دەڕوانێت؟

١٢. ئایا ئەگەر کەسی بەرامبەرتان سەیرتان دەکات، نیگاکانی سادە و ئاساییین؟

١٣. ئایا لەکاتی قسەکردندا بەردەوام لەئێوە دەڕوانێت و تەنانەت بۆ ساتێکیش نیگای لەسەر ئێوە هەڵناگرێت؟

١٤. ئایا چاوەکانی باریك دەکاتەوە و چرچ و لۆچ دەکەوێتە نێو چەوانییەوە، لەکاتێکدا هاوکات یەکێك لەبرۆکانی بەرز دەکاتەوە، لەوە دەچێت گومانی هەیە؟

١٥. ئایا لەکاتی قسەکردندا نیگای لەبن میچی دەبڕێت؟

١٦. ئایا بەپێچەوانەی سەیرکردنی ڕاستەوخۆ لەگۆشەی چاوەکانیەوە لەئێوە دەڕوانێت؟

١٧. ئایا لەکاتی قسەکردندا لەژێر نیگاوە سەیرتان دەکات و سەری دەخاتە خوارەوە؟

١٨. ئایا ئەگەر لەتەنیشت ئێوە بێت لەخوارەوە دەڕوانێت و خۆی لەبەرکەوتنی چاو دوورەپەرێز دەگرێت؟

١٩. ئایا ئەو کەسە بەماسولکەی ئاسودەی چاو، بەشێوەیەکی بەردەوام سەیرتان دەکات؟

٢٠. ئایا چاوی دەگێڕێت؟

٢١. لەکاتی قسەکردندا پێڵوەکانی زۆر بەز یەك دەکەون؟

٢٢. ئایا هەر لەسەرەتاوە نیگای دەشکێت؟

٢٣. ئایا ئەگەر کەسێك بیەوێت ئەحوالپرسیتان لەگەڵدا بکات، برۆکانی هەڵدەتەکێنێت و چاوەکانی دەکاتەوە؟

٢٤. ئایا برۆکانی دەخاتە ناو یەکەوە؟

٢٥. ئایا برۆکانی دەخاتە خوارەوە، لێوەکانی هەڵدەکرۆژێت؟

٢٦. ئایا ئەو کاتەی قسەتان لەگەڵ دەکات، باوێشك دەدات؟

٢٧. ئایا ئەو کاتەی شتێکی سەرنج ڕاکێش سەبارەت بەئێوە دەگێڕێتەوە، بەئەستەم ناوی زاری قووت دەدات؟

٢٨. ئایا لەکاتی پێکەنیندا ددانەکانی دەردەخات، گۆنا و گۆشەی لێوەکانی دەباتە سەرەوە؟

٢٩. ئایا پێکەنینێکی سفت و ڕواڵەتیانەی هەیە؟

٣٠. ئایا بەشێوەیەکی نەگونجاو پێدەکەنێت؟

٣١. ئایا لەکاتی قسەکردندا زاری خۆی دەگرێت؟

٣٢. ئایا لێوی خوارەوەی دەگەزێت؟

٣٣. ئایا لێوەکانی دەلێسێتەوە؟

٣٤. ئایا گۆنای خەتی تێکەوتوە لەکاتێکدا گۆشەیەکی زاری داکەوتوە بەشێوەیەك کە لەپێکەنینێکی خوار و خێچ دەچێت؟

٣٥. ئایا گۆنای دەدرەوشێتەوە؟

٣٦. ئایا لەوە دەچێت گۆنای ئاوێزان بێت یان قوپابێت؟

٣٧. ئایا چەناگەی ئەو کەسە لەکاتی قسەکردندا دێتە پێشەوە؟

٣٨. ئایا چەناگەی کۆ دەبێتەوە؟

٣٩. ئایا چەناگەی دەخاتە ناو دەستەکانییەوە؟

٤٠. ئایا بەئارامی دەست بەچەناگەیدا دێنێت؟

٤١. ئایا چەناگەی دەچێتە سەرەوە وەك بڵێی بەرامبەرەکەتان لەخوارەوە سەیرتان دەکات؟

٤٢. ئایا بەگشتی دەست بەچەناگە و بەشەکانی تری روخساریدا دێنێت.

٤٣. ئایا لەکاتی قسەکردندا دەست بەلووتیدا دێنێت؟

٤٤. ئایا لەکاتی قسەکردندا لووتی چرچ دەکاتەوە؟

٤٥. ئایا کاتێك قسەتان لەگەڵ دەکات، لووتی بەرز دەکاتەوە؟

٤٦. ئایا پشت گوێی دەخورێنێت؟

٤٧. ئایا گوێی خۆی دەکێشێت؟

٤٨. ئایا پەنجەی دوشاومژەی بەگوێیدا دێنێت؟

٤٩. ئایا حاڵەتێکی سارد و وشکی هەیە؟

٥٠. ئایا روخساری ئەو کەسە لەکاتی قسەکردندا کراوە و خۆشحاڵە؟

٥١. ئایا کاتێك لەگەڵ ئێوەدا قسە دەکات، روخسارێکی ئارام و شادی هەیە؟

ئامانج لەو پرسیارو وەڵامانە، ئاگادارکردنەوەی ئێوەیە لەو شتانەی خەڵك لەکاتی قسەکردندا بەروخساریان ئەنجامی دەدەن. وردبونەوە لەوردەکاریی حاڵەتەکانی روخسار و ئەدا و بنەماکانی کەسێك، دیدێکی جیاواز لەروخساریان بەئێوە دەبەخشێت کە تا ئێستا سەرنجتان پێی نەداوە. ئەم تێڕوانینە هاوکاریتان دەکات چاودێرێکی باشتر بن.

زۆربەی ئێمە نازانین کە زمانی روخسار دەناسین و بەهۆی دووپات بوونەوەی سەرنجی پێنادەین. لەگەڵ ئەمانەشدا روخساری کەسێك، تابلۆی ژیانی سۆزداری ئەو کەسەیە و شوێنێکە تیایدا بۆ پەیوەندی پێویست بەهیچ وشەیەك ناکات. هەر کەسێ لەهەر نەتەوە و فەرهەنگێك بێت، سەبارەت بەهەستە جیاوازەکان، حاڵەتی روخساریان یەکسانە و دەتوانن حاڵەتەکان وێرای ئەم زەمینە جیاوازانە دەرك بکەن.

لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە تەنانەت منداڵانیش دەتوانن حاڵەتەکانی روخسار بناسنەوە و لەدەرونی خۆیاندا پەروەردەی بکەن.

لەم برگەیەدا سەبارەت بەماناکانی ئەم حاڵەتانەی روخسار و هەروەها سەبارەت بەوەی کە خەڵك چۆن لەرێگەی زمانی روخسارەوە هەستەکانیان دەردەبرن، باس و گفتوگۆ دەکەین. ئەم برگەیە حاڵەتە ئاماژەپێکراوەکانی بەشی پرسیارەکان شیدەکاتەوە تا بۆ تێگەیشتن لەکۆدی روخسار یارمەتیتان بدات.

پچڕانی پەیوەندی روخسار

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە ٥٥٪ی پەیوەندییە غەیرە زمانییەکان لەرێگەی روخسارەوەن. کەسێك لەوانەیە سوود لەوشەی دروست وەربگرێت و هەر چی گوێی ئێوە دەیەوێت بیبیسێت، بیهێنێتە زمان و ئەم قسانە بەشێوازێکی وەها چێژبەخش و جوان بێنێتە گۆڕێ کە گوێی ئێوە قووت بکاتەوە. بەڵام ئەگەر روخساری بەپێچەوانەی ئەو شتانەی وتویەتی، حاڵەتی تری بەخۆوە گرت، ئەوا لەڕاستیدا هیچ شتێکی نەوتوە.

چەند ساڵ لەمەوبەر لەمیوانیەکی هاوبەشدا بەدوو هاوسەر ناسێندرام کە هەر چواریان ددانیان دەکرۆشت. چەناگەیان فشار دەدا و بەزۆر بزەیان دەهێنایە سەر لێو. کاتێك ئەمانە دەستیان بەقسە دەکرد، هەرچەند گفتوگۆکەیان زۆر چێژبەخش بوو، بەڵام نیگایان سارد و بێ رۆح بوو. من ئاسوودە نەبووم، چونکە پێم وابوو ناکۆکییەك لەناو ئەم هاوسەرانەدا هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا هەستەکانی خۆم پشتگوێ خست و لەگەڵیان تێکەڵ بووم.

دوای ئەو شەوە رۆژێك بەرێکەوت چاوم بەیەکێك لەو دوو هاوسەرە کەوت و بینیم شێوازی هەڵسوکەوتیان بەگشتی گۆڕدراوە. سیمایان ئارام و حاڵەتەکانی خۆشحاڵ تر و زیندووتر بوو. پێکەنینەکەیان راستەقینە و راستگۆیانە بوو و ئیتر چەناگەیان دانەدەگرت. بەسادەیی پرسیم "هاوڕێیانتان لەکوێن، ئەو دوو هاوسەرەی تر کە پێکەوە بوون؟" کە گوێم لەوەڵامی ئەوان بوو، سەرم نەسوڕما.

ژنەکە وتی "سوپاس بۆ خودا! ئەوان ڕۆیشتن، ئەوان کە پێیان وابوو هەموو شتێک دەزانن. ئەوان پێیان وابوو لەهەموو شتێکدا زانان، بەلام هیچ کەس نازانێت چارەنووسی مرۆڤ چی بەسەر دێت؟ بیستبوومان جوۆ پلەکەی بەرزتر دەبێتەوە و مێردەکەیشم دەبێتە سەرۆکی بەش. بۆیە ئێمە دەبوو بەخۆشی رەفتاریان لەگەڵدا بکەین."

قسەکانیان ئەو شتانەی پشت ڕاست کردەوە کە من بینیم. جیم و هاوسەرەکەی کەسانێکی ناکۆك بوون کە نەیاندەتوانی بەئاسودەیی لەگەڵ جوۆ و هاوسەرەکەیدا قسە بکەن. تا من زیاتر لەتەنیشتیان دەوەستام، زیاتر لەم بابەتە دەگەیشتم.

روخساری سەرنج ڕاکێش

چاوەکانی مرۆڤ بەهێزترین ناوچەی پەیوەندیین. ئەوان پێمان دەڵێن کە ئایا ئێمە ئامانجی سەرنجی ئەوانی ترین یان ئایا کەسێك دوژمنایەتی لەگەڵ ئێمەدا هەیە یان نە.

بەلام ئێوە چۆن دەتوانن بڵێن کەسێك بەڕاستی ئێوەی خۆش دەوێت؟ بەڵێ، لەڕێگەی شێوازی سەیرکردنی کەسێکەوە. ئەگەر کەسێك ئێوەی خۆش بوێت، بەگشتی سەیرتان دەکات. ئەگەر کەسێك بەڕاستی ئێوەی خۆش بوێت، لەنیگایەکی ئاسایی دوو یان سێ چرکەیی زیاتر لەئێوە دەڕوانێت. هەروەها رەشێنەی چاو گەورەتر دەبنەوە. ئەگەر رەشێنەی چاویش گەورەتر بوویەوە، ئەوا کاردانەوەی سۆزداری پۆزەتیڤ دەگوازنەوە.

ئەو کەسەی خۆی لەبەرکەوتنی چاو دەپارێزێت، یان زۆر خۆشحاڵە یان شتێکی هەیە بۆ حەشاردان. ئەم کەسە لەوانەیە نەتوانێ لەئێوە بڕوانێت چونکە دەیەوێ سەرسامی خۆی بەئێوە بشارێتەوە. بەپێچەوانەوە ئەگەر کەسێك ڕاستەوخۆ بڕوانێت ئەوا بێگومان ئارامە و سەبارەت بەخۆی هەست بەئاسایش دەکات.

نیگای تریش هەن کە پێتان دەڵێن ئایا کەسێك بەئێوە سەرسامە یان نە. یەکەمین نیشانەی ئەم هەستە، نیگایەکە تیایدا ئەو کەسە لەلای چەپ دەڕوانێت، چاوەکانی

لەسەر روخساری ئێوە دەسوڕێنێ، ئینجا بۆ لای راست دەڕوانێ و بێ ئەوەی نیگای لەسەر سیمای ئێوە هەڵبڕێت، چەندین جار ئەم جوڵەیە دووپات دەکاتەوە.

نیشانەیەکی تر ئەو کاتەیە کە برۆکانی کەسێك زۆر ناچنە سەرەوە. ماسولکەی روخسار شلە، چەناگەی خواروو هەندێك نزم بۆتەوە بەڵام لێوەکان هەروەها بەستراون بەشێوەیەك کە وێدەچێ نیوەی خوارەوەی روخسار درێژتر بێت. ئەم شێوازە هی کەسێکە کە ئێوەی خۆشدەوێت بەڵام هەندێك نائومێدە چونکە لەوانەیە ئێوە وەڵامی ئەم سۆز و خۆشەویستیە نەدەنەوە.

ئێمە هەموومان ئەم قسەیەمان بیستوە "لاسایی کردنەوە سادەترین شکڵی ستایشە" بۆیە ئەگەر بینیتان کەسێك پێکەنینی ئێوە دووپات دەکاتەوە یان هاوکات سەری دەجوڵێنێتەوە یا پاش ئەوەی ئێوە دەستتان خستە ناو چەناگەوە، ئەویش ئەم کارەی کرد، ئەوا دڵنیا بن لەوەی کە ستایشتان دەکات یان ئێوەی خۆش دەوێت.

هەتا خەڵك زیاتر ئەم رەفتارانە بەهاوبەشی ئەنجام بدەن، خۆشەویستی نێوانیان زیاتر دەبێت. جارێکی تر ئەگەر هاوسەرێکتان بینی لێیان ورد بنەوە و بزانن چۆن لاسایی یەکتر دەکەنەوە یان کام یەك لەحاڵەتەکانی روخساریان بەیەکسانی ئەنجامدەدەن. ئەگەر ئەوان بەیەك شێوە پێکەنین و حاڵەتی روخساریان وەڵام بدەنەوە، دەتوانن شاهیدی عەشقی نێوانیان بن.

تێگەیشتنی هەستەکان لەڕێگەی خوێندنەوەی چاوەوە

رامۆنا رۆیشتە یەکەمین پۆلی تێکەڵاوی کۆلێژ. ئەو کە دەیویست بەدوای روخسارێکی راستگۆدا بگەڕێت، تورە و شەرمن بوو. "کوین"ی بینی کە خێرا بەرە لای خۆی راکێشا و بزەی هێنایە سەر لێو. ئەوان یەکتریان بینی و دەستیان کرد بەگاڵتە و گەپ. لەکاتی گفتوگۆدا کوین نیگای لەسەر رامۆنا هەڵنەدەبڕی و بەبزە وەڵامی دەدایەوە. رامۆنا ئەم حاڵەتەی بەدڵ بوو و لەتەنیشت کویندا هەستی بەئاسایش و ئاسوودەیی دەکرد. سەبارەت بەم پەیوەندییە هەستێکی باشی هەبوو.

لەپڕێکا داریل لەهاوڕێ باشەکانی کوین کە ماوەیەك بوو نەیبینیبوو، لێی نزیك بوویەوە و بەجۆش و خرۆشەوە لەگەڵ کویندا ئەحواڵپرسی کرد. داریل زۆر بەکورتی لەگەڵ رامونا چاك و خۆشی کرد و ئینجا درێژەی بەقسەکانیدا لەگەڵ کوین. هەرچەند کوین هەوڵیدا رامونا بخاتە ناو قسەکانی خۆیانەوە، بەڵام داریل هیچ بەرکەوتنێکی چاوی لەگەڵ رامونا نەبوو.

هەر کە رامونا قسەی دەکرد، داریل نیگای وەردەسوڕاند. دواجار رامونا پەیامەکەی وەرگرت. داریل خۆشی نەدەویست و پێی خۆش نەبوو لای هاوڕێیەکەی بێت. تا کەسێکمان زیاتر خۆش بوێت، زیاتر لێی دەڕوانین. بەپێچەوانەوە هەرچەند رقمان لەکەسێك بێت، کەمتر سەیری دەکەین.

چاوانی درۆزن

ئەگەر کەسێك بەدەم بزەوە وەڵامتان بداتەوە، لەچاوەکانی را دەتوانن تێبگەن ئایا راستگۆیە یان نە.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لایەن تامارانیومەن لەناوەندی میللی ئاڵۆزییەکانی سترس پاش کارەسات لەبوستۆن ئەنجامدرا، لەشەست ژن کە پێشتر توڕەیی و سەرکوتکردنیان دەست نیشانکرابوو، فیلم هەڵگیرایەوە، ئەگەرچی ئەوان لێویان بەنیشانەی خۆشحاڵی دەبردە سەرەوە، بەڵام هەستە راستەقینەکانی خۆیان سەرکوت دەکرد. ئەم حاڵەتە لەچاوە بێزارو ماندووەکانیاندا بەروونی دەبینرا. ئەگەر ئێوە لەوێنەی کەسێك بڕوانن کە پێدەکەنێت، لێوەکانی بەدەستتان بگرن، چاوەکانی هەموو شتێك دەربارەی هەستەکانی دەردەبڕێت. ئەگەرچی لێو بەشێوەی پێکەنین بەرەو سەروو رۆیشتوە، بەڵام لەوانەیە چاوەکان ناثارام بن.

ئەگەر گۆنایان بۆ سەرەوە بەرز نەبووبێتەوە و لووتیان پان نەبووبێتەوە، ئەمجۆرە کەسانە خۆشحاڵ نین. چونکە پێکەنینێکی واقعی روخسار بەگشتی و چاو بەتایبەتی روون دەکاتەوە. ئەگەر هیچ چرچ و لۆچێك نەکەوتبێتە گۆشەی چاووە یان هیچ جوڵەیەك لەنێوچەواندا نەبینرێ، لەوانەیە شتێك نەبێت جگە لەپێکەنینێکی

دەستکرد و ڕواڵەتیانە. خەڵك لەوانەیە سەرەڕای شادومانی، لەناخی دڵەوە خۆشحاڵ نەبن.

چاوانی پڕ لەهەست

بینینی جیاوازیی وردی حاڵەتەکانی ڕوخسار، لەخوێندنەوەی بیری کەسانی تردا زۆر گرنگە. ئێمە دەتوانین لەرێگەی جوڵەی نەگۆڕی چاوەوە بەکەسانی تر بڵێین کە ئایا خۆشحاڵن یان سەرسام و ترساو و ماندوو.

١. *چاوانی سەرسام*

ئەگەر کەسێك سەرسام یان بێ پشتیوان بێت، ئەمە لەچاوەکانیدا دەبینرێت. کەسێك سەرسام بێت، چاوەکانی زۆر دەکاتەوە و سپێنەی چاوی سەرووی (عنبیە)ی خۆی دەردەخات. برۆکانی دەچنە سەرەوە و شێوەی کەوانەیی بەخۆیانەوە دەگرن، لەکاتێکدا چەناگەی خواروو هەڵواسراوە و لێوەکانیش لێك کراوەن. کاتێك ئێوە ئەو کاردانەوانەتان بینی، بزانن کە ئەو کەسە سەرسامە، بەتایبەت پاش ئەوەی حاڵەتەکانی خۆی بەدرۆ هێنایە زمان. ئەگەر ئێوە ئەم حاڵەتانەی ڕوخسار ببینن، بەگومانێکی زۆر بەم کارەتان کەسەکە سەرسام دەکەن.

٢. *چاوانی ترساو*

ئەو کەسەی ترسابێت، چاوەکانی کراوەن و بەڕادەیەك لێکی کردونەتەوە بچوکترین جوڵەکان بگرێت کە ئەم حاڵەتە نیشاندەری نزیکبونەوەی ترسە. پێڵووی خوارەوە کشاوەن و برۆکان بەرز بوونەتەوە. بەپێچەوانەی ئەو کەسەی سەرسامە، برۆکانی کەسێکی ترساو کەوتونەتە ناو یەك لەکاتێکدا کە لێوەکانی بەشێوەی ئاسۆیی ڕۆیشتونەتە دواوە.

٣. چاوانی تووڕە

ئەو کەسەی تووڕەیە ڕاستەوخۆ لەچاوانی کەسێک دەڕوانێت کە لەدەستی تووڕە بووە. ئەمە بەرکەوتنێکی ڕاستەوخۆ و تووڕەی چاوە لەکاتێکدا پێڵوی خوارەوە و سەرەوە کشاوەن و باریک بونەتەوە و وادەکەن چاو کۆکراوە ببینرێت. ئەگەر کەسێک بێ چاوتروکان لەنێوە بڕوانێت، ئەوا دەیەوێ هەڕەشەتان لێبکات، یان بەسەرتاندا زاڵ بێت.

٤. چاوانی سەرکێش

ئەگەر ئێمە زۆر لەکەسێکی تر بڕوانین مانایەکی یەکێکە لەم خاڵانەی خوارەوە. نیگای سەرکێش لەوانەیە ئاماژەیەکی سێکسی، ئەحواڵی خۆش یان ناخۆش بێت یاخود نیشانەی جوڵەیەکی دوژمنکارانە بێت. نیگای زەق لەسەر شتێک کارێکی باش نییە جا هەر چەند ئەم نیگایە لەسەر مەیمونێک بێت یان مرۆڤێک. ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ بێ گۆڕانکاری نیگای نەگۆڕ لەسەر حاڵەتەکانی ڕوخسار بێت، ئەوا ئەو کەسەی لێی دەڕوانن، زۆر بێزار دەبێت.

من بەمدواییانە بۆ کێبەرکێی بۆکس لەلاس وگاس بانگهێشت کرام. ئەمە یەکەمین ململانێی زیندوو بوو کە دەمبینی. لەشێوازی مست وەشاندنەکان بەر لەدەستپێکردنی کێبەرکێەکە بەمەبەستی ترساندنی یەکتری سەرم سوڕمابوو.

کەسانی فێڵباز حەز دەکەن بۆ ماوەیەکی درێژ نیگایان لەسەر کەسێک بێت. ئەمجۆرە کەسانی بەگشتی لەبری نیگایەکی سادە و ئاسایی نیگایەکی کۆنترۆڵکەریان هەیە. بەدرۆکردن ڕاهاتوون و فێر بوون لەپێناو کۆنترۆڵکردنی نیگەرانی خۆیان لەوانی تر بڕوانن بۆ ئەوەی فریویان بدەن.

٥. چاوانی ڕارا

ئەگەر چاوەکان هاوکات باریک ببنەوە، چرچ بکەوێتە نێوچاوانەوە و یەکێک لەبرۆکان بچێتە سەرەوە، ئەو کەسە لەوانەیە گومانی هەبێت لەو شتەی کە وتوتانە.

ئەم حاڵەتە بەگشتی ئەو کاتانە روو دەدات کە ئەو کەسە دەربارەی بڕیارێك دڵنیا نەبێت.

٦. چاوانی حەپەساو

ئەگەر کەسێك زۆر سەرسام بێت، چاوەکانی دەچنە سەرەوە و لەبن میچ دەڕوانێت. حاڵەتی حەپەسان لەوانەیە کاتێك روو بدات کە ئەو کەسە بڕوای بەنێوە نییە یان بەو شتەی روو دەدات. ئەو حاڵەتە کاتێك دێتە ئاراوە کە ئەو کەسە بڕوای بەو شتە نییە کە وتویەتی یان بیستویەتی.

٧. چاوانی شەرمن

ئەگەر کەسێك شەرمن یان دەستەپاچە بێت لەبری بەرکەوتنی هەمیشەیی چاو، لەگۆشەی چاوەوە نیگایەکت ئاراستە دەکات. ئەمە هەروەها جوڵەیەکی نازدارانەیە کە تیایدا ئەو کەسە لەکاتێکدا سەری داخستوە و لەخوارەوەی دەڕوانێت، لەگۆشەی چاوەکانیەوە لەکەسی بەرامبەری دەڕوانێت دروست وەك ئەو هەڵسوکەوتەی منالان لەکاتی شەرمنی یان دەستەپاچەییدا ئەنجامی دەدەن.

مرۆڤناسێك بەناوی دزمۆند موریس دەڵێت ئەم کردەوەیە جوڵەیەکی دژە چونکە شەرمنی بێ پەروا نیشان دەدات کە هەڵبەت دوو بەهرەی دژە: بەکورتی ئەم نیگایە نائاشکرا و دڵنزمانەیە. بەگوێرەی هەندێك هەلومەرج، ئەم کردەوەیە بۆ کەسانی تر مایەی بێزارییە.

٨. چاوانی بێزار

ئەگەر کەسێك بێزار و شەرمن بێت، لەخوارەوە دەڕوانێت بێ ئەوەی هیچ بەرکەوتنێکی چاو روو بدات، هەروەها چین دەکەوێتە ناوچاوانییەوە. بەگشتی ئەگەر کەسێك نیگای خۆی بیچڕێت، یان بێزارە یان ملکەچ.

٩. ئەو چاوانەی دەڵێن "من ئەم کارەم ئەنجام نەداوە"

دروست وەك ئەو کەسەی درۆ دەکات و خۆی لەبەرکەوتنی چاو دەپارێزێت، کە باسمان لەحەقیقەت کرد و لەخۆمان دڵنیا بووین، بەتایبەت پاش ئەوەی بەناراست تاوانبار کراین، قایم و راستەوخۆ لەبەرامبەرەکەمان دەڕوانین. ماسولکەکانی دەوروبەری چاومان لەم حاڵەتەدا شلن و دەبنە هۆی ئەوەی نیگایەکی قایم و نەگۆڕمان هەبێت.

١٠. پەڕینی چاو

ئەگەر ئێمە کارێك ئەنجام بدەین کە نەدەبوایە ئەنجامبمان بدایە، جەستەمان رێگەیەك دەدۆزێتەوە بۆ تێگەیشتن لەم هەڵەیە. کڕیارێکی من ببوە دەستگیرانی کەسێکی ناشایستە. ئەو پیاوێکی قەڵەو بوو و ژنەکە بەردەوام لەقاوەخانەیەك بەدوایدا دەگەڕا. ژنەکە پاش ئەوەی بوو بەدەستگیرانی بەشێوەیەکی نائاسایی چاوەکانی دەپەڕین. ئەم حاڵەتە شەش مانگ درێژەی خایاند تا ئەو رۆژەی پەیمانی دەستگیرانی هەڵوەشاندنەوە. کڕیارەکەی ترم کچێکی هەبوو کە دوای کارکردن لەنوسینگەی بریکاری باوکە زۆردار و دیکتاتۆرەکەی چاوێکی دەپەڕی و لەو رۆژەوەی لەوێ کاری نەکرد، ئەم حاڵەتەش نەما.

چاوپەڕین گیران یاخود وێکهاتنی ماسولکەییە کە بەگشتی لەئەنجامی ناکۆکی و سترێسدا بەدی دێت. بۆیە ئەگەر لەناکاو چاوتان پەڕی، بزانن چ شتێك لەژیانتاندا روویداوە. لەوانەیە هۆشدارییەك بێت بۆ ئەوەی نیگەرانن، بۆیە ئاگادار بن.

١١. چاوتروکانی زۆر

چاوتروکانی زۆر لەوانەیە شێوەیەك بێت لەشێوەکانی تورەبوون یان نەبوونی دڵنیایی. جارێکیان من کڕیارێکم هەبوو کە هەواڵەکانی دەخوێندەوە. ئەو لەکاتی بڵاوبوونەوەی هەواڵەکاندا چاوی زۆر دەتروکاند. هەرچەندە خۆش زمان بوو بەڵام

زۆر نیگەرانی نوێبوونەوەی گرێبەستەکەی بوو کە لەئەنجامدا بەهۆی چاوتروکانی زۆرەوە پیشەکەی لەدەستدا.

بەڵام دوای قسەکردنی زۆر دەبارەی کارەکەی لەوانە ئەگەری سەرلەنوێ دانەمەزرانی، ئەو ئارام بوویەوە. ئێمە بەو دەرئەنجامە گەیشتین کە وتنی هەواڵەکان تەنها رێگەی ئەو نییە. دانیشتنەکان زۆر باشی رۆیشتنە پێشەوە و جارێکی تر کە ئەو لەسەر تەلەفزیۆن دەرکەوت، ئیتر چاوی خێرا نەدەتروکا. کاتێك ئاسوودە بوو و چیتر دەربارەی داهاتوو بیری نەکردەوە، چاوەکانیشی ئارام بوون و سەرلەنوێ گرێبەستی سێ ساڵە بەسترایەوە.

چاوتروکانی زۆر هەروەها ئەگەر کەسێك راستیەکان بشارێتەوە یان نیگەرانە لەوەی کەسانی تر برِوای پێنەکەن، دێتە ئاراوە.

١٢. چاوانی دوورەپەرێز

ئەگەر کەسێك راستەوخۆ لەئێوە نەروانێت بێگومان کێشەیەك هەیە. لەوانەیە ئەو کەسە ئێوە خۆش نەوێت، یان نەتوانێ رووبەڕووتان بێتەوە و لەئێوە دەترسێت بۆیە خۆی لەبەرکەوتنی چاو دوورەپەرێز دەگرێت. زۆرجار ئەو کەسانەی درۆ دەکەن، هەر کارێك ئەنجام دەدەن بۆ ئەوەی چاویان لەچاوی ئێوە نەکەوێت. ئەوان گوناهکارن بۆیە نایانەوێت رووبەڕووتان ببنەوە.

بەڵام ئەگەر کەسێك سەیرتان نەکات، هەمیشە مانای ئەوە نییە کە درۆزنە. ئەو کەسە لەوانەیە بێزار بێت یان لەدۆخی بەرگری دابێت یاخود بیەوێت بابەتێك بشارێتەوە. خەڵك لەوانەیە خۆیان لەنیگای راستەوخۆ لەچاوەکانی ئێوە بەدوور بگرن، چونکە نایانەوێت ئەوانی تر لەکەسایەتیان تێبگەن. هەروەها ئەم کەسانە لەوانەیە ئاستی متمانەبەخۆبوونیان لاواز بێت، بۆیە نیگای خۆیان وەردەسوڕێنن بەو هیوایەی ئێوە تێنەگەن.

حاڵەتەکانی برۆ

ئەگەر دەتانەوێت بزانن ئایا کەسێك ئێوەی خۆش دەوێت یان نا، لەبرۆکانی بڕوانن. ئەگەر کەسێك بۆ یەکەمجار ئێوە بینی و بزەی لەسەر لێو بوو، برۆکان بەشێوەیەکی نائاسایی دەچنە سەرەوە و دێنە خوارەوە. ئەم حاڵەتەی روخسار تەنها جارێك روو دەدات و بەردەوامیش بزەی لەگەڵدایە. ئەگەر بمانەوێت زیاتر سەرنج بدەینە کەسێك پێویستە چاوەکانمان بکەینەوە. ئەگەر کەسێکی تر ئەم کارەی کرد، دڵنیا بن بیرکردنەوەتان دروستە، بەو مانایە کە ئەو ئێوەی خۆشدەوێت.

برۆی تێکەڵ، بەرزی و نزمی برۆ

ئەگەر کەسێك ئێوەی خۆش نەوێت یان نیگەران بێت، برۆکانی دەخاتە پاڵ یەکەوە یانی هاوکات دەیانباتە سەرەوە و ئینجا بەرەو لایەکی تریان دەکێشێت. بەپێی وتەکانی دزمۆند موریس ئەم جوڵەیە دژە کە تیایدا ماسولکەکان هەوڵدەدەن هاوکات برۆکان ببنە سەرەوە و بیانهێننە خوارەوە. ئەم حاڵەتە تێکەڵییەکە لەخەم، ژان، توڕەبوون و ترس بۆ دروستکردنی نیگەرانی.

بەرزکردنەوەی برۆ کاتێك روو دەدات کە ئەو کەسە شۆك بووبێت یان بێ بڕوا بێت. هێنانە خواری برۆ لەگەڵ تێکەڵ کردنیان و دروستبوونی چین لەنێوچەوان، نیشانەی توڕەبوونە.

لێوەکانم بخوێننەوە

مەبەستی راستەقینەی قسەی خەڵك تەنها لەقسەکانیاندا نییە بەڵکو لەشێوازی جوڵەی زاریشیاندا دەبینرێت. لێو، قوڕگ و گۆنایش سەبارەت بەشێوازی بیرکردنەوەی کەسەکە هەندێك هێما دەداتە دەرەوە.

بزەی راستەقینە

بزە یەکێکە لەبەهێزترین ئەو حاڵەتانەی ئێمە دەتوانین پێشکەش بەیەکتری بکەین. لەبزەیەکی راستەقینەدا قەراخەکانی لێو دەچنە سەرەوە. لێوەکان بۆ نیشاندانی ددان لێك دەکرێنەوە، گۆنا بەرز دەبێتەوە و چین دەکەوێتە دەوروبەری چاوەوە.

بۆ تاقیکردنەوەی ئەم هێزە، لەقوڵایی دڵەوە پێبکەنن و ئینجا بزانن چی روو دەدات. ئەگەر ئێوە زۆر خۆشحاڵ نەبن و نەتانەوێت پێبکەنن، تەنها پێویستە روخسارتان حاڵەتی پێکەنینێکی راستەقینە بەخۆوە بگرێت و بکەوێتەوە بیر بەسەرهاتێکی خۆش. بکەونە یادی ئەو بیرەوەرییانەی ژیانتان کە تیایدا زۆر شادومان بوون و ئەو فیکرەتان لەزاکیرەدا هەبێت. ئێستا پێبکەنن. لەکاردانەوەی ئەرێنی سەرتان سوڕ دەمێنێت. پێکەنین بۆ ئەوانی تریش دەگوازرێتەوە. ئەگەر ئێوە پێبکەنن، ئەوانی تریش بەدوایدا دەڕۆن و ئەگەر هەر ئاکۆکییەك سەبارەت بەو کەسە هەست پێ بکەیت، ئەوا چارەسەر دەبێت. هەروەها ئێوە تێدەگەن کە کەسانی تر سەبارەت بەئێوە روویان خۆش دەبێت و لەگەڵ زۆر کەسدا ئاشنا دەبن چونکە خەڵك پێیان وایە ئێوە هەڵسوکەوتێکی باشتان هەیە.

بزەی دژوار

بزەیەکی دژوار، بزەیەکی دەستکردە. ئایا بەبیرتان دێت کە منداڵ بوون و نەتاندەویست لەگەڵ خێزانەکەتاندا وێنە بگرن؟ ئێوە ئەو کات بێزار بوون کە لەتەنیشت ئەوانن بۆیە خۆشحاڵ نەبوون و پێنەدەکەنین. ئینجا وێنەگرەکە بەئێوەی دەوت "بڵێ سێو" ئێوەش ئەم وشەیەتان دووپات دەکردەوە و دواجار وێنەکەتان دەگرت، پاشان دەتانبینی زارتان کشاوەیە و دەم بەپێکەنینن بەڵام چاوەکانتان بێزارن.

ئەوەی من لێرەدا باسیدەکەم هەمان ئەو بزە دەستکرد و دژوارەیە کە خەڵك ناڕاستەی یەکتری دەکەن. ئەوان لەڕاستیدا ئێوەیان خۆش ناوێت یان نایانەوێت

لەتەنیشت ئێوە بن. بەڵام بۆ ئەوەی کۆمەڵایەتی و شارستانی بن، پێویستە پێبکەنن و ئەمەش رووداوێکە کە دێتە ئاراوە. ئەگەر جارێکی تر کەسێکتان بینی چاوەکانی بێ تاقەتە و پێکەنینێکی سێوناسای لەسەر لێوە، بزانن پێکەنینێکی راستەقینە نییە. ئەو کەسانەی بەزاری بەستراو پێدەکەنن، هەستی راستەقینەی خۆیان دەرناخەن. لەڕاستیدا ئەو کەسە لەکاتی وتنی "نیگەران مەبە" یان "هیچ شتێك نەبوە" حاڵەتێکی وەهای هەیە، رێك پێچەوانەی ئەمە راستیە نیشان دەدات. لەڕاستیدا کێشەیەك هەیە و ئێوە دەبێ نیگەران بن، چونکە ئەم کێشەیە ئەوان ئازار دەدات.

بزەی نابەجێ

لیندا پرسی: "بۆچی پێدەکەنی؟ من تەنها وتم باوکم کۆچی دوایی کردوە، چیت بەسەر هاتوە؟" لیندا ئەم قسانەی بەباشترین هاوڕێی وت بەناوی شارۆل. شارۆل بێ رەحم نەبوو بەڵکو بەمجۆرە نیگەرانی و بێزاری خۆی بەم روداوە ناخۆشە دەربڕی.

ئەو کەسانەی لەبارودۆخی قەیراناوی و پڕ لەناکۆکیدا پێدەکەنن، بەگشتی دەبنە هۆی زیاتربوونی خەم و خەفەت. ئەوان بێزاری خۆیان لەم بارودۆخە بەمجۆرە نیشان دەدەن بەڵام ئەم جۆرە پێکەنینە هیچ یارمەتی کەسانێکی وەك لیندا ناکات کە لەم کاردانەوە شۆك و سەرسام بوو.

ئەم کاردانەوەیە رووبەڕووی جیمی کارتەری سەرۆك کۆماری پێشووش بوویەوە کە زۆر کەس پێیان وابوو بەهۆی توانایی نابەجێ لەپەیوەندیدا دووەمین خولی سەرۆك کۆماری لەدەستدا. هەر کە لەتەلەفزیۆن دەردەکەوت و باسی قەیرانی بەبارمتەگرتنی ئێرانییەکانی دەکرد، بەنیگەرانییەوە پێدەکەنی کە دەبوە هۆی ئازاردانی خەڵك و ئەم کارە لەبەهاو وەفاداری ناوبراوی کەم کردەوە. زۆربەی ئەمریکیەکان دەڵێن "بۆچی لەکاتێکدا ئەو رووداوە مەترسیدارە هاتۆتە ئاراوە، ئەو پیاوە پێدەکەنێت؟" بەڵام ئەوەی تێی نەدەگەیشتن ئەوە بوو کە سەرۆك کۆماری پێشوو بەپێکەنینی نابەجێ نیگەرانییەکانی خۆی دەردەبڕێت. وشە جدی و جارڕکەرەکانی لەگەڵ سیما خۆشحاڵ و زیندووەکەی نەدەهاتەوە. بۆیە پێگەی ئەوی وەك سەرۆکێك لاواز کرد.

جارێکی تر ئەگەر بینیتان کەسێك دوای بیستنی ڕوداوێکیٚ ناخۆش پێدەکەنێت، بزانن کە ناتوانێت پێش بەخۆی بگرێت، ئەمە کاردانەوەیەکی ئۆتۆماتیکە بەرامبەر بەنیگەرانی و بێزاری.

باوێشکدان

ئەگەر بینیتان لەکاتی قسەکردندا کەسێك باوێشك دەدات، بەگشتی هیچ فکرێك ناکەینەوە مەگەر ماندوو یان بێتاقەت بووبێت. بەڵام ئێستا دەروونناسان پێیان وایە باوێشکدان مانایەکی قوڵتری هەیە. ئەمە لەوانەیە میکانیزمێکی هەڵاتن بێت بۆ ڕووبەڕوونەبونەوە لەگەڵ کێشە یان خود دەردیسەریدا.

کەسێك ئەگەر ڕووبەڕووی کێشەیەك بێتەوە کە نایەوێت دەستەویەخەی بێت، بەشێوەیەکی ناخودئاگا باوێشك دەدات بۆ ئەوەی لەبابەتەکە دوور بکەوێتەوە.

پارێزەری ژنێك بووم کە کوڕەکەی لەقوتابخانە منداڵەکانی تری دەترساند. ئەو بەردەوام پۆلەکانی دەشێواند و هەرزەکارێکی مێرمنداڵی لێ دەرچوبوو. کاتێك کڕیارەکەم باسی کوڕەکەی کرد و ئێمە سەبارەت بەئەرکەکانی وەك دایکێك قسەمان کرد، ناچار باوێشکێکی دا. بینینی لەم حاڵەتەدا نائاسایی بوو. ئەو نەیدەتوانی ئەم حەقیقەتە درك بکات کە دایکێکی کەمتەرخەم و غایب بووە.

قووتدانی ئاوی زار

جێسیکا لەکاتێکدا ئاوی زاری قووت دەدا، وتی "من بەڕاستی خۆشحاڵم، زۆر بێ وێنەیە کە منداڵت دەبێت!" وسەرلەنوێ ئاوی زاری قووت دایەوە. دەنگی بێ تاقەت یان قووتدانی ئاوی زار کە تیایدا قورقوڕۆسکەی مرۆڤ بەرز و نزم دەبێتەوە، حاڵەتێکە بۆ لەقاودانی هەستەکانی کەسێك سەبارەت بەخۆتان یان بەو بارودۆخە.

جێسیکا لەبری ئەوەی پێی خۆش بێت هاوڕێیەکەی منداڵی بوە، لەڕاستیدا ئیرەیی پێ دەبرد. ئەو شۆك ببوو، بۆیەش سیستەمی دەماریی دەرەوەی ئیرادە بەسەریدا زاڵ ببوو. زاری وشك ببوو و ناچار بوو بۆ ئەوەی لەئیرەییان نەختکێت، ئاوی زاری قووت

بدات. ئەوەی دەیویست بیڵێ، ئەمە بوو "ناتوانم تەحەمولت بکەم. زۆر نیرەییت پێدەبەم. تۆ لەژیانتدا بەئاواتەکانت گەیشتی و بوویە خاوەنی منداڵ. لەمن بڕوانە کە بێ منداڵ و بێ مێرد دانیشتووم"

ئەگەر جارێکی تر لەگەڵ کەسێکدا ئاشنا بوون یان رووداوێکی سەرنج ڕاکێشتان بۆ کەسێك گێڕایەوە کە بەسەرتان هاتوە، لەقورگی بڕوانن. ئەم جوڵەیە هەستی ڕاستەقینەی ئەو کەسە سەبارەت بەقسەکانتان دەردەخات. قوتدانی دژوار لەگەڵ پێکەنینێکی دەستکرد، چاوی بێ تاقەت و دەنگی بێ ڕۆح ڕاستی ئەم قسەیەمان دەسەلێنن کە ئەو کەسە ئێوەی خۆش ناوێت و گرنگ نییە چیتان پێ دەڵێت.

دەست گرتن بەزارەوە

ئەگەر منداڵێك درۆ بکات، بۆ ڕەتکردنەوەی ئەو درۆیەی لەزاری هاتۆتە دەر، بەشێوەیەکی ناخودئاگا بەر بەزاری دەگرێت. کە گەورە دەبین ئەم حاڵەتە دەبێتە کاردانەوەیەکی سروشتی. داپۆشینی زار لەوانەیە نیشانەی درۆکردن بێت. کەواتە گەورەکانیش وەك منداڵی بچووك لەگرتنی زاریان دەڵێن کە نەدەبوایە ئەم قسەیەم بکردایە.

ئەگەر کەسێك لەکاتی قسەکردندا دەستی لەسەر زاری دانا یان لێوەکانی خۆی گرۆشت، لەوانەیە ڕاست بێژ نەبێت. ئەگەر دەتوانێ بزانن کەسێك قسەکانی ئێوەی پێ خۆش بووە یان نە، بزانن ئایا پەنجەی ئاماژەی بەرەو لێوەکانی بردوە یان نە. ئەم کەسانە بێ ئەوەی خۆیان بزانن بەئەسپایی پێتان دەڵێن: "بێدەنگ بە".

یەکێك لەکڕیارەکانم کە قسەکەرێکی جەنجاڵی بوو لەناو خەڵکدا، تێبینی ئەوەی کرد بەردەنگەکانی لەکاتی قسەکردندا دەستیان لەسەر زاریان دادەنێن. بۆیە پێی وتن: "من دەزانم زۆربەتان پێتان وایە قسەکانی من مایەی بڕوا و تێگەیشتن نین، بەڵام ئەگەر بەوردی گوێیان پێ بدەن و ئەو شتانەی وتومە بەباشی هەرسیان بکەن، زۆر سوودمەند دەبن لەو شتانەی کە باسکرا".

هەر كە ئەم قسانەی هێنایە زمان، بەردەنگەكان لەناكاو حاڵەتی روخسار و سیمای خۆیان گۆڕی و حاڵەتێكی وردتریان بەخۆوە گرت و ئیتر دەستیان بەزاری خۆیانەوە نەگرت. ئیتر لەناو دڵی خۆیاندا پێیان نەدەوت بێدەنگ بە و زیاتر گوێبیسی قسەكانی بوون. ئەو بەبینینی كۆدی روخساری خەڵك ئەم زانیارییانەی دەست كەوت.

لێوگەستن

لێوگەستن حاڵەتێكە بۆ كۆنترۆڵكردنی توڕەیی یان ئازاری دەروونی. لەبنەڕەتدا رێگەیەكی بێ مەترسییە بۆ دەربڕینی دوژمنایەتی. گەستنی لێوی خوارەوە لەگەڵ جوڵاندنی سەر، نیشانەی هەڵچوونێكی گەورەیە. شازادە دایانای خوالێخۆشبوو لەزۆربەی وێنەكاندا وەك دەردەكەوێت لێوی خۆی گەستوە و لەوانەیە ئەم كارەی بۆ داپۆشینی هەستی دوژمنكارانەی خۆی سەبارەت بەوێنەگران ئەنجامدابێت.

لێستنەوەی لێو

خەڵك لەبەر هۆكاری جیاجیا لێوی خۆیان دەلێسنەوە. ئەمە لەوانەیە نیشانەی درۆكردن یان دەربڕینی نیگەرانی بێت. ئەگەر كەسێك توڕە بێت، زاری وشك دەبێت بۆیە بەشێوەیەكی نەخوازراو لێوەكانی دەلێسێتەوە. ئەو كەسانەی زۆر مەشروب دەخۆنەوە یان جگەرە دەكێشن، لێویان وشكە، بۆیە زۆر لێویان دەلێسنەوە.

لێستنەوەی لێو هەروەها لەوانەیە راهاتنێك بێت بۆ نازكردن. بەسەرنجدان بەوەی بەچ شێوەیەكی وروژێنەر ئەنجام دەدرێت، ئەو كەسە دەیەوێت سەرنجی ئەوانی تر بۆ مەسەلە سێكسیەكان رابكێشێت.

زمانی گۆنا

گۆنای زمانی تایبەت بەخۆی هەیە. جوڵەی گۆنا دەتوانێ بەئێوە بڵێت ئەو كەسە بەڕاستی خۆشحاڵە یان نە. ئەگەر كەسێك بەڕاستی پێبكەنێت، گۆنای دەچێتە

سەرەوە. بەپێچەوانەوە ئەگەر کەسێك پێکەنینێکی ڕواڵەتیانە یان دژواری هەبێت، گۆنای سافە و داکەوتووە.

ئەگەر دەتانەوێ بزانن کەسانێك تانەتان لێدەدات یان هەستی دوژمنکارانە و گوماناوی هەیە سەبارەت بەئێوە، لەگۆنای بڕوانن. بۆ نمونە کاتێك قەراخی زار بەشێوەیەك توند دەڕواتە دواوە کە چین دەکەوێتە گۆنای ئەو کەسەوە (دروست وەك پێکەنینێکی دەستکرد و خوارو خێچ)، ئەوە دەگەیەنێت کە کەسی ئاماژەپێکراو هەڵچوونی دەروونی هەیە و بەتانەو تەشەرەوە قسە دەکات. دەست هێنان بەگۆنادا حاڵەتێکی ناخودئاگایە کە نیشان دەدات ئەو کەسە گومانی هەیە لەقسەکانمان.

دواجار گۆنا پێمان دەڵێت کە ئایا ئەو کەسە شەرمنە یان نە. لەم حاڵەتەدا نەتەنها گۆنا سوور دەبێتەوە بگرە بەئەندازەی شەرمێونی ئەو کەسە، دادەکەون یان بەهەڵواسراوی دەمێننەوە.

هەستەکانی چەنەگە

مرۆڤ ناسێك بەناوی دزمۆند موریس پێی وایە ئێمە دەتوانین بەبینینی جوڵەی بەشی خوارەوەی ڕوخسار وەك جوڵەی چەنەگە، ئەو کەسە بخوێنینەوە و بەتایبەت بارودۆخی سۆزداری ئەو هەڵبسەنگێنین.

ا. *چەنەی تووڕە*

ئەگەر کەسێك تووڕە بێت، چەنەی دێنێتە پێشەوە کە بەگشتی کردەوەیەکی هەڕەشەئامێز یان دوژمنکارانەیە. ئێوە ئەم چەنە دەرخستنە لەو منداڵانەشدا دەبینن کە نایانەوێت ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە پێیان وتراوە. یەکەم شت کە ئەو منداڵانە بەر لە وتنی نا ئەنجامی دەدەن، دەرخستنی چەنەیانە وەك هێمایەك بۆ ناڕەزایەتی دەربڕین. زۆربەمان تا گەورە دەبین دەستبەرداری ئەم حاڵەتە نابین. ئەگەر کەسێك مافمان بخوات یان بمانەوێت وەڵامێکی نێگەتیڤ بدەینەوە، بەشێوەیەکی نەویستراو چەنەمان دەردەخەین. لەماوەی قسەکردندا ئێوە بێ ئەوەی خۆتان پێ بزانن خۆتان

دێننه پێشەوه. لەم کاتانەدا بەسەرنجدان لەباروداۆخی چەنه ئەو کەسه دەتوانن لەوه بگەن که ئایا تورەیه یان نه.

۲. چەنەی ترساو

ئەگەر چەنەی کەسێك کۆبوویەوه، ئەوا نیشانی دەدات ترساوه. چەنەیەکی گردبوو کاردانەوەیەکی پارێزڤانییه، دروست وەك کیسەڵ که دەچێته ناو قاڵبی خۆیەوه. ئەگەر ئێمه فیلمی ترسناك ببینین دەمانەوێت پاشەکشه بکەین و بەدانانی چەنه لەسەر قورگمان ئەم کاره ئەنجام دەدەین. بۆیه ئەگەر بینیتان کەسێك بەکۆکردنەوەی چەنەی پاشەکشه دەکات، لەوانەیه لەئێوه ترسابێت یان هەست بەهەڕەشەیەك لەلایەن ئێوەوه بکات.

۳. چەنەی ماندوو

ئەگەر دەستمان بخەینه ژێر چەنەوه، مانای ئەوەیه دەمانەوێت سەرنجی بەردەنگ بۆ لای خۆمان رابکێشین. هەرچەند لەوانەیه کەسێك بەئەنجامدانی ئەم کاره وەك بیرمەند بێته بەرچاو، بەڵام هەڵگری ئەو پەیامەیه که ماندوو بووه و سەری بۆ تەرکیزی باشتر رادەگرێت.

٤. تەرکیزی چەنه

ئەگەر کەسێك نەرم و ئارام دەست بەریشی خۆیدا بێنێت، دەست بەچەنەیدا بێنێت یانی تەرکیز دەکات لەسەر ئەو شتەی بەرامبەرەکەی وتویەتی.

٥. رەخنه و فەخرفرۆشتن

ئەگەر کەسێك زۆر رەخنەگر بێت و چەنەی خۆی بباته سەرەوه، هەڵگری ئەم پەیامەیه "من لەتۆ باشترم" یان "تۆ نازانی سەبارەت بەچ شتێك قسه بکەیت".

١. گومانی چەنە

ئەگەر کەسێك بڕوای بەقسەکانی ئێوە نەبێت بەگشتی دەست بەچەنەی خۆیدا دێنێت یان هەروا رایدەگرێت و بەشێوەیەکی ناخودئاگا دوو دڵە لەوەی پێتان بڵێت بڕوا بەقسەکەتان ناکەم.

لووت دەزانێت

دەست بردن بەرەو لووت کردەیەکی نەویستراوە کە پێمان دەڵێت ئەو کەسە شتێك دەشارێتەوە و نیشانەی ئەوەیە فێڵباز و درۆزنە. لەوانەیە ئەمە جوڵەیەکی دەرەوەی ئیرادە بێت بۆ داپۆشینی زار لەو وتنی شتی نەگونجاو بەڵام لەبری ئەو کەسە دەست بۆ لووتی دەبات.

"روتی" چەندین ساڵ دۆستە خوێندکارەکەی خۆی نەبینیبوو کە ناوی "تەد" بوو. ئەو لەماوەی ئەو ساڵانەدا قەڵەو ببوو کە پیرتر و کەساس دەهاتە بەرچاو. لەماوەی قسەکردندا دەرکەوت هیچکام لەو ستایشانەی تەد ئاراستەی روتی کرد، واقعی نەبوون. هەر کە دەیوت "تۆ زۆر بێ وێنە بوویت" دەستی بۆ لووتی دەبرد و کاتێك دەیوت حەزی لەڕەنگی جلەکانیەتی، ئەو زۆر سەرنج ڕاکێشە یان لەبینینی خۆشحاڵ بووە، بەشێوەیەکی ناخودئاگا لووتی خۆی دەگرت. خۆشبەختانە قسەکانی لەگەڵ روتیدا زۆر درێژەی نەخایاند ئەگینا لووتی بریندار دەبوو.

هەندێکجار کە کەسێك قسەتان لەگەڵدا دەکات، دەبینێ ئەو کەسە لووتی کۆکردۆتەوە کە مانای ئەوەیە یان ئێوەی خۆش ناوێت یان لێتان بێزارە.

هەمووومان تا ئێستا ئەم قسەیەمان بیستوە کە فلانی لووت بەرزە. ئەگەر لووت بەرز بووبێتەوە و سەریش هەندێك چووبێتە دواوە، ئەوا نیشانەی فەخرفرۆشتن و گەورەیی و بەمجۆرە ئەو کەسە دەڵێت من لەتۆ باشترم. بەبەرزکردنەوەی لووتی کەسی ناوبراو رەخنەی خۆی دەردەبڕێت. ئەم حاڵەتە کە دژی نزمکردنی سەری

کەسێکی شەرمنە، هەروەها دەربڕی هەستی سووکایەتی پێکردن، سەرپێچی یاخود گەورەییە.

گوێ قسە دەکات

بەرکەوتنی دەرەوەی ئیرادە گوێیەکانیش دەگرێتەوە. ئەگەر کەسێک بەپەنجەی ئاماژەی گوێی خۆی بخورێنێت، یانی گێژ بووە و گومانی هەیە لەو شتەی بیستویەتی یان بەدروستی تێی نەگەیشتوە.

ئەگەر کەسێك لەکاتی قسەکردندا گوێیەکانی خۆی بکێشێت، مانای ئەوەیە سوود لەشێوازی کات خواردن وەردەگرێت. لەوانەیە ئەو پێشتر شتێکی بیستبێ و دەیەوێت بەر لەوەڵامدانەوە بیری لێبکاتەوە.

مەساجی ناخودئاگای گوێ بەقامکی شادە و قامکی گەورە یانی: بەڕاستی نامەوێت گوێبیسی ئەم قسەیە بم. ئەم حاڵەتە بەگشتی کاتێك دەردەکەوێت کە کەسی ناوبراو درۆ بکات و کەسێکی تریش بەم درۆیە بزانێت. ئەمە هەوڵدانێکی ناخودئاگایە بۆ نەبیستن. ئەگەر بینیتان کەسێك لەکاتی قسەکردندا لەگەڵ بەرامبەرەکەی ئەم کارە ئەنجام دەدات، بزانن کە حەز ناکات گوێی لەقسەکانی بێت یان بڕوای بەقسەکانی نییە.

حاڵەتی ساردو سڕ

حاڵەتی سارد یان بێ رۆح هەوڵێکە بۆ شاردنەوەی تووڕەیی، رەنجان یاخود کینە. روخساری هەر کەس بەگشتی هەندێك ناکۆکی ماسولکەیی و شادی و جۆش و خرۆش نیشان دەدات. بۆیە ئەگەر روخساری کەسێك بۆ نمونە چاوەکانی بێ تاقەت بوون و ماسولکەکانی شل بوون، ئەوا تەسلیم بووە و خۆی خستۆتە پەراوێزەوە.

هاوبەندییەکانی زیندان پەنا بۆ ئەم حاڵەتەی روخسار دەبەن بۆ ئەوەی نیشان بدەن کە کۆنترۆڵی هەستەکانیان لەدەستداوە. ئەوان خۆیان بێ تاقەت نیشان دەدەن و بەمجۆرە بەکەسانی تر دەڵێن کە ئازاربەخش و هێرشبەر نین. ئەوان حەز ناکەن بکەونە ناو تەنهایی کەسێکەوە و ببنە قوربانی.

ئەو کەسانەی نایانەوێ ئێوە بزانن تا چەند تورە و بێزارن بەگشتی هیچ حاڵەتێکی روخسار لەخۆیان نیشان نادەن. ئەوان نایانەوێت بەتێگەیاندنی بێزارییان ئێوە بەهێز بکەن.

روخساری راستگۆ

ئەگەر کەسێك راستگۆ بێت و ئێوەی خۆش بوێت، بەسیمایەکی زیندوو، راستەوخۆ لەچاوەکانتان دەڕوانێت و جۆش و خرۆش لەروخساریدا دەبینرێت. چاوەکانی سەرگەردان نین. نیگایەکی قەبە و زەقی نییە بەڵکە نیگایەکی میهرەبان و راستگۆی هەیە. زاری شلە و چەنەی هەندێك بەحاڵەتی ئارامی هاتۆتە خوارەوە و ددانەکانی پاشەوەی لەچەنەی ناکەون. بەگشتی پێکەنینێکی گەرم و بێ ریای لەسەر لێوە کە تیایدا قەراخی لێوەکانی بەرەو سەرەوە چوون، چاوەکانی دەبریسکێنەوە و چین دەکەوێتە قەراخەکانەوە.

ئەم حاڵەتەی روخسار پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە دڵنیا، راستگۆ و شەفافن، بەپێچەوانەوەی ئەو کەسانەی لەپەیوەندیدا داخراو و رەقن.

ئێستا کە دەربارەی چوار کۆدی پەیوەندی هەندێك شت فێر بوون، ئامادە بەکارهێنانی ئەو زانستە بن. لەبڕگەی سێهەمدا باس لەچوارده خەسڵەتی کەسایەتی دەکەین.

بڕگەی سێیەم

بەکارهێنانی کۆدەکان بۆ ناسینەوەی جۆری کەسایەتی

ناسینی چواردە جۆری کەسایەتی

پۆلێنبەندی کەسەکان:

لەماوەی چەندین سەدەدا لێکۆڵینەوەی زۆر لەسەر پۆلێنبەندی خەسڵەتەکانی مرۆڤ کراوە. لیستێکی دڵخۆشکەرە، هەر لەوتاری پزیشکی یۆنانی باستن گالنەوە بگرە تا زیگمۆند فرۆید، کارڵ جانگ و دەروونناسە هاوچەرخەکان وەك ئەبراهام ماسلۆ، ئەریك ئەریکسۆن، ئیزابێل بریگزیمیوز و دەیڤید کێری.

هەندێك کەسی تر وەك کاتلین هارلی، تئۆدۆر رایسۆن، رنە بارن، ئەلیزابێت ویگل و دان ریسۆ گەلاڵەیەکی نۆ رەهەندییان بەم زانیارییانە زیاد کردوە تا جۆری کەسایەتیەکان نیشان بدەن. ئەم نۆ جۆرە کەسانی یارمەتیدەر، پێشەنگ، تەماشاچی، روبەڕوو، داکۆکیکەر، ناوبژیوانی ئاشتی، سەرکەوتوو، ماجەراجو و خۆویستن.

لەماوەی ئەم ساڵانەدا ئێمە بەردەوام پێویستیەکی تێرنەبوومان بەلەقاودانی شوناسی خۆمان و چۆنیەتی سازان لەگەڵ ئەم دنیایە و چۆنیەتی گونجان لەگەڵ دەوروبەری خۆمان هەبوە. خەڵك تێگەیشتوون تەنها لەڕێگەی باشتر ناسینی ئەوانی تر دەتوانن پەی بەموعجیزەی جیهانی دەوروبەریان بەرن.

وەکچۆن کەسانی ژەهراوی هەن، کەسانی شایستە و جێگەی رێزیش لەم دنیایەدا هەن. بۆیە کاتێك ئەم کۆدانەی پەیوەندیتان ناسی، خۆتان لەناو یەکێك لەم گرووپە

مرۆییانەدا دەدۆزنەوە. لووتێکی جوان و بەرز یان چەنەیەکی پیاوانە یاخود ددانی ساف هیچکامیان زامنی خەسڵەتی پۆزەتیفی کەسایەتی نین. هەر بەمجۆرە گوێی گەورە و لووتی پان و خوار هۆکار نین بۆ تایبەتمەندی خراپی کەسایەتی.

بۆیە ئێمە بۆ هەڵسەنگاندنی کەسایەتی مرۆڤ دەبێ لەرواڵەتەی جەستەیی واوەتر برۆین. ئێمە دەبێ رەفتاری کەسەکان تاوتوێ بکەین کە بریتیە چۆنیەتی جوڵەیان، چۆنیەتی رەفتار یاخود رواڵەتیان و ئەو شتەی دەیڵێن.

ئەزموونی دەست نیشانکردنی جۆری کەسایەتی

بۆ دەستنیشانکردنی جۆری کەسایەتی وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوە بدەنەوە. چواردە پۆلێنبەندی کەسایەتی بخوێننەوە و وەڵامی پرسیارە جیاوازەکان لەهەر گرووپێکدا بدەنەوە. ئەگەر زۆربەی وەڵامەکان بەڵێ بێت، جۆری کەسایەتی مرۆڤ زیاتر دەکەوێتە گروپی تایبەتەوە. ئێوە ناچار نین وەڵامی پۆزەتیف بۆ سەرجەم پرسیارەکانی گروپ بدەنەوە بۆ ئەوەی جۆرێک کەسایەتی سەرەکی دەست نیشان بکەن. بەڵام هەوڵبدەن ئەو کەسایەتیانە هەڵبژێرن کە گرنگترن. لەبیرتان نەچێت خەڵك دەکەونە ناو گرووپی کەسایەتی جیاوازەوە.

١. ئایا مەسەلە ئیحساسییەکان لەدەروونی خۆتدا رادەگریت و پاشان دوای ئەوەی ماوەیەکی زۆر لەناو دڵدا قەتیس کرا، بەشێوەی لافاوێك لەتورەیی دەتەقێتەوە؟ ئایا وەڵامدانەوەیەکی شەفاف بەلاتەوە نەستەمە؟ ئایا بەزمان شتێك دەڵێیت لەکاتێکدا زمانی جەستە و حاڵەتەکانی روخساری شتێکی تر دەردەبرێت؟

٢. ئایا لەرادەبەدەر ستایش دەکەیت و بەشێوازێکی شەهوەتی قسە دەکەیت؟ ئایا بەدەگمەن چاوت لەسەر کەسێك هەڵدەبرێت؟ ئایا زۆر بەر ئەوانی تر دەکەوێت؟

٣. ئایا بەگشتی سکاڵا دەکەیت و بەردەوام لەوە دەچێت لەناو قەیرانێك دایت؟ ئایا بەدەنگی بەرز هاوار دەکەیت؟ ئایا شانەکانت داکەوتوون؟

٤. ئايا بەدەگمەن دەربارەی هەستەکانت قسە دەکەیت؟ ئایا حاڵەتەکانی جەستەت وشك و بێزارە؟ ئایا دەنگێکی یەکسان و بێ تاقەتت هەیە؟ ئایا جوڵەیەکی تایبەت بەروخسارت نییە؟

٥. ئایا بۆچوونێکی تایبەت بەخۆت نییە و لەگەڵ ئەو شتەی خەڵك دەیڵێن هاوڕای؟ ئایا ناتەوێت کەسانی تر بێزار بکەیت؟ ئایا دەنگێکی ئارامە و شێوازی دوودڵ و ڕارات هەیە؟ ئایا ئەو کاتانەی ناچاری بۆچوون بدەیت هەست بەبێزاری دەکەیت کە دەکرێ لەڕووی حاڵەتی روخسار و جوڵەی جەستە پەی بەم هەستە بەریت؟

٦. ئایا بەردەوام هێڵی هاوسەنگ تێدەپەڕێنیت؟ ئایا زیاتر لەئاستی پێویست قسە دەکەیت؟ ئایا دوای وەستانێکی کورت قسە دەکەیت؟ ئایا بەهیچ شێوەیەك لەبەرامبەرەکەت ناڕوانیت یاخود بێ بەرگەوتنی چاو لێی دەڕوانیت؟ ئایا لەکاتی قسەکردندا شانەکانت هەڵدەتەکێنیت؟ ئایا حاڵەتی روخسار و جەستەت نیشانەی بێزارییە؟

٧. ئایا بەردەوام دەربارەی خۆت قسە دەکەیت و هیچ حەز ناکەیت لەسەر بابەتەکانی دیکە بدوێی؟ ئایا بەردەوام دەتەوێ ستایش بکرێیت؟ ئایا دەتەوێ بەرز قسە بکەیت و ناوەندی سەرنج بیت؟

٨. ئایا بەردەوام سەبارەت بەکەسانی تر بەشێوازی سوکایەتی پێکردن قسە دەکەیت یان خۆت گەورەتر نیشان دەدەیت؟ ئایا بەشێوازێکی فەخرفرۆشانە کە خۆت بەهەموو شتێك دەزانیت، قسە دەکەیت؟ ئایا بارودۆخی جەستەت وشکە؟ ئایا حاڵەتی روخسارت وا نیشان دەدات کە بەچاوێکی سووك لەوانی تر دەڕوانیت یان رەخنەیان لێدەگریت؟

٩. ئایا قسەی ئەوانی تر دەبڕیت یان هەوڵدەدەیت باشتر لەوان قسە بکەیت؟ ئایا لەبەردەم کەسانی تر نمایش دەکەیت و خۆت وا دەنوێنیت کە باشتری لەکەسانی تر و لەوان زیاتر دەزانیت؟ ئایا دەنگ، حاڵەتی روخسار و جوڵەی جەستە بێزاری و جدی بوونت نیشان دەدات؟

١٠. ئایا هەستەکانی خۆت بەجوانی دەردەبڕیت؟ ئایا بەئاسانی لەهەستەکانت بۆ دەربڕینی حاڵەتە راستەقینەکانت سوودمەند دەبیت؟ ئایا راستگۆیی هەیە لەو شتانەی دەیانڵێیت؟ ئایا بیسەرێکی باشیت؟ ئایا پەیوەندییەکی پتەو و راستەوخۆت هەیە؟

١١. ئایا ئاهەنگی بەرز، قەبە و دلێرانە بەکار دێنن؟ ئایا بەردەوام قسەی نێگەتیف دەکەن و بەتانەوە قسەکانتان ئاراستە دەکەن؟ ئایا کەسێکی کەللەرەقن و وەك زانایەك هەڵسوکەوت دەکەن؟ ئایا لەڕۆیشتندا و جموجوڵدا، هات و هاوار دەکەن؟ ئایا بەگشتی تورەن و ئەم تورەبوونە بەروخسارتانەوە دیارە؟

١٢. ئایا لەمیوانیەکاند رۆح و گیانیت؟ ئایا راشکاوانە وەڵام دەدەیتەوە یاخود قسە خۆشیت؟ ئایا بەردەوام پێت خۆشە ناوەندی سەرنج بیت؟ ئایا بەجۆش و خرۆشەوە قسە دەکەیت؟ ئایا بەردەوام لەجموجوڵ دایت؟ ئایا جوڵەکانی جەستەت زیندووە؟

١٣. ئایا بەردەوام و یەك بەدوای یەکدا هەڵە دەکەیت؟ ئایا بێ ئەوەی بیر بکەیتەوە، هەرچی بەمێشکتدا هات، دەیڵێیت؟ ئایا سەرقاڵی فیکرەکانی خۆتی؟ ئایا لەڕادەبەدەر روون و بێ پەردەی؟ ئایا لەبابەتێکەوە دەچیتە سەر بابەتێکی تر؟ ئایا لەدابونەریتە کۆمەڵایەتیەکان بێ ئاگایت بۆ نمونە نازانی چەندە دوور لەوانی تر دابنیشیت یان بوەستی و ئایا گەلەك حاڵەتی روخسارت هەیە؟

١٤. ئایا سەبارەت بەوانی تر هەستیاری؟ ئایا بەڕێزەوە قسە دەکەیت و قسەکانت خۆشن؟ ئایا بەڕاستی حەز بەبیستنی قسەی ئەوانی تر دەکەیت؟ ئایا بەگشتی دەربارەی کەسانی تر بەشێوەیەکی پۆزەتیف قسە دەکەیت؟ ئایا مەبەستی راستەقینەتان دەردەبڕن؟ ئایا لەقسەکانتدا شەوق و سەقامگیری هەیە؟ ئایا بەگشتی دەم بەبزەیت؟ ئایا لەتەنیشت ئەوانی تردا هەست بەئاسوودەیی دەکەیت؟

ماناى وه‌ڵامه‌كانتان

سه‌رنج بده‌نه سه‌رجه‌م وه‌ڵامه پۆزه‌تيڤه‌كانى خۆتان له‌م چوارده گرووپه‌دا و بزانن كام گرووپ وه‌ڵامى "به‌ڵێ"ى زۆرتره. ژماره‌ى گرووپى سه‌ره‌وه له‌گه‌ڵ جۆرى كه‌سايه‌تيتان له‌ليستى خواره‌وه‌دا به‌راورد بكه‌ن، ئينجا ده‌توانن جۆرى كه‌سايه‌تى خۆتان ده‌ست نيشان بكه‌ن.

ئه‌گه‌ر بته‌وێ كه‌سايه‌تى به‌رامبه‌ره‌كه‌ت هه‌ڵبسه‌نگێنيت به‌شێوه‌يه‌كى بابه‌تيانه سه‌رنجى پێ بده يان به‌تاوتوێ كردنى هه‌سته‌كانى، باشتر ئه‌م كاره ئه‌نجام بده. به‌ر له‌وه‌ى لێكدانه‌وه‌ى جۆرى كه‌سايه‌تيه‌كه‌ى بخوێننه‌وه، له‌بيرتان نه‌چێت كه گرنگترين خاڵ سه‌باره‌ت به‌خوێندنه‌وه‌ى بير و حاڵه‌تى خه‌ڵك به‌دواداچوونه. ئه‌وه‌تان بير نه‌چێت كه مرۆڤه‌كان كه‌ره‌سته‌يه‌كى بێ گيان نين. ئه‌وان شياوى گۆڕانن، بۆيه به‌ر له‌وه‌ى بتوانن ده‌رئه‌نجامه‌كان پشت راست بكه‌نه‌وه، ده‌بێ بۆ ماوه‌يه‌كى درێژ بيانخه‌نه ژێر چاودێرييه‌وه. له‌وانه‌يه ئه‌وان بۆ چه‌ند مانگ يان ته‌نانه‌ت چه‌ند ساڵ ره‌فتارێكى تايبه‌تيان هه‌بووبێت و پاشان هه‌لومه‌رجێك ژيانيانى گۆڕيوه و تێڕوانينى سه‌باره‌ت به‌ژيان گۆڕيوه. بۆيه تايبه‌تمه‌ندييه كه‌سايه‌تيه‌كانى له‌وانه‌يه به‌شێوه‌ى كاتى يان به‌رده‌وام له‌گۆڕاندا بن.

١. هێرشبه‌رى بێده‌نگ
٢. گومڕاكه‌ر
٣. قوربانى
٤. ساردوسڕ
٥. ناشايسته
٦. درۆزن
٧. خۆحه‌ز
٨. فه‌خرفرۆش

٩. ململانێ خواز

١٠. بەخشندە

١١. زۆردار

١٢. خۆش قسە

١٣. بێ ئاگا

١٤. دەلالێکی راستەقینە

کاتێك ئەم بڕگەیەتان خوێندەوە، لێکدانەوەیەکی شرۆڤەیتان سەبارەت بەهەر یەك لەم تایبەتمەندییانە دەبێت. ئێوە بەتێروتەسەلی فێر ئەوە دەبن لەقسە، دەنگ و جوڵەی جەستە و روخساری مرۆڤدا بەدوای شتەکاندا بگەڕێن بۆ ئەوەی هاوکاریتان بکات لەدەست نیشانکردنی جۆری کەسایەتیدا.

توێژینەوەی دەروونیەکان

لەتوێژینەوەی جۆری کەسایەتیدا ئێوە بەگشتی ئەو کەسانە شیدەکەنەوە کە لەڕوانگەی دەرونییەوە بەنیسبەت تەندروستن. ئەوان لەوانەیە نیگەرانیەکی تایبەتیان هەبێت وەك چۆن زۆربەی ئێمە هەمانە، بەڵام هێشتا ئەوان دەتوانن لێهاتوانە چالاکی ئەنجام بدەن.

پێویستە بزانن کەسانێك هەن بەهۆی کێشەی دەروونی گەورەتر ناتوانن چالاکیان هەبێت (وەك ئیسکیزۆفرنی کە تیایدا مرۆڤ دوورە لەڕاستیەوە و هێند سەیر قسە دەکات کە هیچ کەس لێی تێناگات) یان کەسێك لەوانەیە جوڵەی تایبەتی روخسار و جەستە لەخۆی نیشان بدات کە بێ کۆنترۆڵی ئەو دەگەیەنێت.

هەروەها هەندێك کەس لەوانەیە تووشی ئاڵۆزی قورگ هاتبن یان لەقۆناخی دژواری خەمۆکی دابن. ئەم کەسانە شێوازی قسەکردنیان جیاوازە، جا لەقسەکردنی پچڕپچڕەوە بگرە تا زۆربلێی، قسەکردن دەربارەی وەهمی گەورە گەورە، قسەی کەم و بێتاقەت یان بێدەنگی. جوڵەی روخسار و جەستە لەوانەیە پەیوەندی بەئاڵۆزییەکانی

مرۆڤەوە هەبێت، جا لەجوڵەی زۆرەوە بگرە تا جوڵەنەکردنی ماسولکەکانی روخسار و جەستە.

ئەو کەسانەی ئاڵۆزیی کەسایەتیان هەیە، لەهەڵسوکەوت کردنیشدا لەوانەیە کێشەیان هەبێت و لەوانەشە لەڕێگەی قسەکردن و شێوازی دەربڕینیان یان نیگای جدی و تورە بوونێك کە لەروخساریاندا دەبینرێ، رەنگ بداتەوە.

ئاماژەکردن بەم کێشە دەروونییانە بابەتی باسی ئەم کتێبە نییە.

یەکەمین تێڕوانینەکان

زۆرجار ئێوە بۆ بینین و بیستنی قسەی کەسێك بۆ لێکدانەوەی دروست سەبارەت بەو تەنها دەرفەتێکتان لەبەردەمە. ئێوە شانسێکتان هەیە بۆ ئەوەی بڕیار بدەن لەگەڵ کێ کار بکەن یان چ کەسێك دابمەزرێنن یان لەگەڵ کێدا ببنە هاوڕێ. بەم هۆیەش بینینی ئەوانی تر بەپوختی زۆر گرنگە. هەتا زیاتر بەدوای نمونە تایبەتەکانی دەنگ، قسە، زمانی روخسار و جەستەدا بن، خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر بەلاتانەوە ئاسانتر دەبێت.

دۆزینەوەی تێڕوانینێکی تایبەت سەبارەت بەکەسێك کاتێکی زۆری ناوێت. ئەم تێڕوانینە لەماوەی چەند چرکەدا ئەنجام دەدرێت. خاڵی دڵتەزێن سەبارەت بەیەکەمین تێڕوانین ئەوەیە کە لەسەر بنەمای کەمترین زانیاری بێت. بۆ نمونە لەوانەیە کەسێك تەنها لەبەر ئەوە ئێوەی خۆش نەوێت کە لەکەسێك دەچن کە لەقۆناغی دواناوەندیدا نەبوو بەهاوڕێ یان لەوانەیە ئاشنایەکی بخەنەوە بیر کە ناتوانێ تەحەمولی بکات. هەروەها لەوانەیە جلێك بکەنە بەر خۆتان کە رقی لێیەتی، لەوانەیە ببنە ئەندامی گروپێك کە ئەو کەسە ئەزموونی باشیان لەگەڵیاندا نییە. لەهەموو ئەم بوارانەدا لەناو خانەیەکی نادادپەروەرانەدا پۆلێن دەکرێن.

بەداخەوە ئەو کەسانەی بەم شێوەیە لەسەر خەڵك دادوەری دەکەن، لەسەر بنەمای هەڵاواردن، بیرتەسکی و کەمتەرخەمی بڕیار دەدەن. ئامانجی ئەم بڕگەیە یارمەتیدانە

بۆ بەرگری لەو بڕیارە پێشوەختانە. لەم برگەیەدا زانیاری زۆر سەبارەت بەجۆری کەسایەتیە تایبەتیەکان بەدەست دێنن. بەشێوەیەك کە بۆچوونتان سەبارەت بەکەسانی تر بەسەرنج و زانستەوە دەبێت.

لەم زەمەنەدا کە سەرلێشێواوییەکی زۆر هەیە سەبارەت بەکەسانی تر، ئەم زانیاریانە گەلەك قوژبنی تاریکی ژیانتان روناك دەکەنەوە و بەرەو ژیانێکی باشتری ئاراستە دەکات.

چواردە جۆر کەسایەتی

دوای چەندین ساڵ پێداچوونەوەی کتێب و نوسین لەبواری پەیوەندییەکاندا، دوای بەدەستهێنانی زانیاری و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی زانستی لەنوسینگەی تایبەتیم لەبۆرس هیلز و نیۆیۆرك و دواجار لێکۆڵینەوە لەماوەی خزمەتکردنمدا وەك مامۆستایەکی زانکۆ، بۆم دەرکەوت خەڵك بەکەسایەتی جیاواز و ڕێگەی جیاواز قسە و هەڵسوکەوت دەکەن.

ئیوە لەوانەیە هەندێك تێڕوانینی هاوبەشتان هەبێت و تەنانەت پێشی نەزانن. بگەڕێنەوە بۆ قۆناغی دواناوەندی، ئەو کاتەی لەگەڵ کەسێکدا دەستەویەخە بوون. ئێستا بڕواننە قۆناغە جیاجیاکانی ژیانتان کە بەسەر چوون. هەوڵبدەن ئەو کەسانە بێننەوە بیر خۆتان کە شەڕتان لەگەڵدا کردووە. بیهێننەوە بیر خۆتان کە چۆن لەگەڵ ئێوەدا قسەیان کردوە و چ شتێکیان پێ وتون. ئینجا ئەو کەسانە بێننەوە بیر خۆتان کە زۆر باش لەگەڵیان سازاون. بیر لەشێوازی قسەکردن، حاڵەتی روخسار و جوڵەی جەستەیان بکەنەوە.

ئەگەر لەدەوروبەرتان ورد بنەوە، دەبینن کە چۆن نمونەی تایبەتی لەرەفتاردا دێتە بوون. ئێوە دەتوانن لەسەر بنەمای جۆری کەسایەتی و شێوازی پەیوەندییان مرۆڤەکان پۆلێنبەندی بکەن. بۆتان دەردەکەوێت کەسانی زۆردار دەنگێکی بەرز، شەپۆلی و پچڕپچڕیان هەیە و بەردەوام دەموچاویان مۆنە. برۆی وێکهاتوو، جوڵەی

زۆر و پەنجەی ئاماژەیان بێننەوە بیر کە هەموویان نیشانەی هەڕەشە و سەرکۆنە بوون.

ئینجا بەو راستیە دەگەن زۆربەی ئەو کەسانەی بەجۆش و خرۆش قسە دەکەن، مەبەستیان هەمان ئەو شتەیە کە دەیڵێن و ئەوەی دەیڵێن ئامانجی سەرەکییانە. ئەو بەجۆش و توانایییەوە دەستەکانیان بەکار دێنن بۆ ئەوەی گرنگی ئەو شتە دەرببڕن کە دەیڵێن و لەکاتی قسەکردندا بەرەو ئێوە دەچەمێنەوە. ئێوە وا تێدەگەن کە ئەم کەسانە بەڕاستی ئۆگرییان بەئێوە هەیە و لەحەقیقەتی هێزتان تێدەگەن و ئەوەندەی پەیوەندی بەئێوەوە هەبێت ئەمجۆرە کەسانە راستگۆ، دروست و ئاگاداری ئێوەن.

لێرەدا دەبینن کە گروپی کەسانی باش، بەنیسبەت گروپی کەسانی ژەهراوی لەبەر دوو هۆکار زیاترن. ١. من لەم پۆلێنبەندییەدا زیاتر تێبینم لەسەر کەسانی ژەهراوییە بۆ ئەوەی لەپێناو ناسینی کەسانی ترسناك تێڕوانینێکی باشترتان پێ ببەخشێت و لەبەرامبەریاندا بتوانن پارێزگاری لەخۆتان بکەن. ٢. من زۆربەی خەسڵەتە پۆزتیڤەکانی کەسایەتیم لەخانەی کەسانی باشدا جێگیر کردوە چونکە زۆربەی تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسانە پێچەوانەی تایبەتمەندی کەسانی نێگەتیڤە.

من بەشیکردنەوەی کەسایەتیەکان لەسەر بنەمای چوار کۆدی پەیوەندی قسە، دەنگ، جوڵەی جەستە و روخسار، کەسانی ژەهراوی و کەسانی باشم لێکداوەتەوە. ئێوە بەرێکخستن و پێکەوە گرێدانی ئەو چوار کۆدە پەیوەندییە دەتوانن تێڕوانینێکی بێ کەموکوڕیتان دەربارەی جۆری کەسایەتی مرۆڤەکان هەبێت. هەر چەند دەتوانن لەڕێگەی بەکارهێنانی یەکێك لەو کۆدانە هەندێك سەرەداو بەدەست بێنن، بەڵام وردترین دادوەری هاوکات لەئەنجامی بەکارهێنانی سەرجەم کۆدەکان دێتە دی، بۆیە پەی بەحەقیقەتی کەسێك واتە پەی بە رەسەنایەتی ناخی دەبەن.

ا. هێرشبەری بێدەنگ

هێرشبەرە ئارامەکان لەوانەیە خۆشحاڵی خۆیان بۆ ئێوە دەربڕن و هەموو وشە جوانەکان بەکار بێنن. بەڵام لەڕاستیدا ئەوان لەبەر ئێوە خۆشحاڵ نین، چونکە شێوازی قسەکردنی یەکدەست و بێ ئاهەنگیان پێچەوانەی وشەکانیان دەسەلمێنێت.

ئەوان بەقسە پێتانەوە دەدەن یان تانەیەکتان پێدا دەدەن کە ئاستی متمانەبەخۆبوونتان لاواز بێت. لەوانەیە ئەو کەسە پاش قسەکانی رستەی "تەنها گاڵتەم لەگەڵدا کردی" بەکار بێنێت. ئەوان لەوانەیە زمان لوسیتان بۆ بکەن و پەسنی ئێوە بدەن، تەنانەت ئەگەر شایانی ئەو پەسن و پێهەڵگوتنەش نەبێت. هەندێک لەو هێرشبەرانە زۆر قسە ناکەن بەڵام ئەوەی لەمێشکیاندا بێت دەیڵێن. لەگەڵ ئەمەشدا لەوانەیە بەوشەی ژەهراوی کە چەندین ساڵە لەسینگیدا هێشتویەتیەوە، هێرش بکات و ئەم وشانە بەکار بێنێت. ئەمجۆرە کەسانە بەگشتی هەستەکانی خۆیان دەشارنەوە و تەنها ئەو کاتانەی بەسەر کەسێکی تردا دەتەقنەوە، دەریانبڕن.

ئەمانە هەروەها کەسانێکن کە وەڵامێکی روونیان نییە. نایانەوێت قسەکانیان کورت بێت و زانیاریی زۆرتان ناخەنە بەر دەست. ئەگەر بۆچوونیان دەربارەی شتێک بپرسیت، دەڵێن "نازانم".

گۆڕی دەنگ

هێرشبەرە ئارامەکان قایم و هیوادار، پەیوەندییەکانیان دەست پێدەکەن و ئینجا لەناوەڕاستی قسەکانیاندا، دەنگیان ئارام و ئارامتر دەبێت و دواجار بەئەستەم دەتوانی لێیان تێ بگەیت. ئەوان هەروەها حەز دەکەن بەئەسپایی قسە بکەن بۆیە ناتوانی دەنگیان ببیسی. کەسانی تر ناچار دەکەن تا داوایان لێبکەن بەرز قسە بکەن و بەمجۆرە سەرنجی خەڵک بۆ لای خۆیان رادەکێشن. ئەمە شتێک نییە جگە لەشێوازێکی کۆنترۆڵکردن.

ئەوان لەدەنگی نـزم و بـەجۆش و بێزارکـەر بـۆ قسەکردن سـوود وەردەگـرن. ئەو کەسەی خاوەنی دەنگێکی وایە، دەیەوێ هەستە خراپەکانی سەبارەت بە تۆ و کەسانی تر کە لەناو خۆیدا حەشاری داوە، بەمجۆرە قەرەبوو بکاتەوە.

شێوازێکی تری شاردنەوەی تورەیی، هەڵهێنانی چەنەکان و قسەکردنە بەلووت. ئاژاوەگێرە بێدەنگەکانی تر، تورەیی و ئێرەیی خۆیان سەبارەت بەئێوە دەشارنەوە کە دەگرێ لەدەنگە یەکدەست و بێ رۆحەکەیان پێ بزانیت. دواجار ئـەم کەسانە لـەپێناو حەشاردانی هەستە راستەقینەکانیان پێدەکەنن و دەکۆخن.

کۆدی جوڵەکانی جەستە

ئـاژاوەگێرە بێدەنگـەکان لەدرێـژەی هەوڵەکانیانـدا بـۆ قەرەبووکردنـەوەی هەسـتە خراپـەکانیان دەسـت لـەوانی تـر دەدەن. ئـەوان جموجوڵیـان زۆرە و یـان هـەوڵێکی ناخودئاگایان هەیە بۆ رۆیشتنە دەرەوە و زۆر پاش و پێش دەکەن. سەرەڕای ئەو قسە خۆشانەی دەیانهێننە زمان، ئێوەیان خۆش ناوێت.

ئێوە بەچاوی خۆتان جوڵانەوەی قاچ، پەنجە و جوڵـەی زۆری تـری دەسـت و پێیان دەبیـنن کـە نیـشان دەدات دەیانـەوێ بـڕۆن. هـەروەها جەسـتەیان لـەکاتی قـسەکردندا رووەو ئێوەیـە بـەڵام پەنجەی قاچیان روو لەشـوێنێکی تـرە کـە پێمـان دەڵێـت ئـەوان نایانەوێت لەتەنیشت ئێوە بن.

دەستیان بەشێوەیەکی شاراوە بۆتە مست کە هەستی دوژمنکارانـەیان نیشان دەدات. ئێوە هەروەها دەیـانبینن کـە لەدانیشتندا بـنی قاچیان لێـك ئـاڵاوە کـە دەڵێـت ئـەوان هەندێك زانیاری دەشارنەوە. سـەری ئـەو کەسـانە لـەکاتی قـسەکردندا دەجوڵێتـەوە و ملیان دەخورێنن کە ئەمەش نیشانەی شـاردنەوەی فیکرو بۆچـوونەکانیانە. ئـەمجۆرە کەسانە هەروەها لەوانەیە بەرەو لای ئێوە بچەمێنەوە کە هێمایـە بـۆ ئـەوەی حـەزیان لەقسەکانتانە هەڵبـەت خێـرا خۆیـان دوور دەخەنـەوە کـە نیـشان دەدات هەسـتی دژ و دژبـەریان هەیـە. ئـەوان هـەروەها بەتونـدی تەوقـەتان لەگەڵـدا دەکـەن کـە دەربـڕی

هەستە نێگەتیڤەکانیانــە ســەبارەت بــەنێوە. کاتێـک هێرشـبەرە بێدەنگـەکان لەگـەڵ ئێوەدا قسەیان کـرد، لەوانەیــە دەســتیان بــەکار تــەهێنن یــان وەك ئامرازێـک بـۆ کۆنترۆڵکردنی فیکرە نێگەتیڤەکانیان بەدەست خۆیان قایم رابگرن.

کۆدی روخسار

هێرشبەرە بێدەنگەکان بەلێوی بەستراوەوە پێکـەنینێکی دەستکرد پێدەکـەنن یـانی فەراخی لێویـان ناچێتە سـەرەوە و بـزەی راسـتەقینەیان نیـشانی کەسـانی تـر نـادەن. ئەوان هەروەها بەشێوەیەکی ناخودئاگا لێوی خوارەوەیان دەگەزن تا توڕەبوونەکـەیان کۆنترۆڵ بکەن.

٢. کەسی گومڕاکەر

کۆدی قسە

هەڵخەڵەتێنـەرە بـەتواناکان زمـانێکی سـەرنج راکێـشیان هەیـە بـۆ ئـەو شـتەی کـە بیانەوێت پێ بکەن. ئەوان بۆ گەیشتن بەدەسەڵات و هێز زۆر شێوازی هەڵخەڵەتێنـەر بەکار دێنن. هەڵخەڵەتێنەرەکان بەگشتی قسەی سێکسی دەکەن و سوود لەپەیوەندییـە راستگۆکان وەردەگـرن و لەزێـدەڕۆیی یـاخود لارێکردنــی حەقیقـەت هـیچ هەسـت بەپەشیمانی ناکـەن ئەگـەر ببێتـە هـۆی خۆشحاڵی کەسێك. ئـەو شـتانە دەڵێن کـە کەسـانی دیکـە دەیانـەوێ بیبیـسن. بـەردەوام نـاز دەکـەن و بـۆ تێرکردنـی مـەیلی خۆویستی خۆیان هەوڵدەدەن سەرنجی ئەوانی تر بۆ لای خۆیان رابکێشن.

وەك سـەرەتا، بابـەتی سـەرەکی قـسەی ئـەمجۆرە کەسـانە لـەدەوری نیازمەنـدی، نیگەرانی و حەزی ئەوانی تر خول دەخـوات، بـەڵام کـە ئـەم هەڵخەڵەتێنەرانە لەگەڵ قوربانییەکەیانـدا ئاشـنا بـوون، بابـەتی گفتوگۆکـەیان بـەرەو خۆیـان، نیازمەندیـە تایبەتیـەکانیان، نیگـەرانی و حـەزەکانیان دەگەڕێننـەوە. ئـەوان بەتایبـەت حـەزیان لەبەکارهێنانی وشەی "منی بێچارە"یـە، بـەدیوێکی تـردا خـەم و خەفـەتی خۆیان بۆ

راکێشانی سەرنج و هاودەردی ئەوانی تر دێننە زمان. ئەوان لەقسەکانیاندا پەسنی بەرامبەرەکەیان دەدەن و بەردەوام قسەی خۆشیان بۆ دەکەن بۆ ئەوەی ببنەی مایەی خۆشەویستی.

سەرجەم ئەم کارانە بۆ فریودان ئەنجام دەدەن و پێویستیان بەخۆش ویستن هەیە. ئەم کەسانە هەوڵدەدەن ئەو کەسانە فریو بدەن کە خۆشەویستیان بۆ دەردەبڕن بۆ ئەوەی هێزی خۆیان بسەلمێنن. داخوازی بەردەوامی ئەوان دەبێتە هۆی زەوتکردنی جەستەیی و بەم ڕێگەیەش مەیلی خۆویستی خۆیان تێر دەکەن.

هەڵخەڵەتێنەرەکان پاش درۆکردن هەست بەپەشیمانی دەکەن و ئەگەر کەسێك ئاگای لە فێڵەکانیان بێت و ڕووبەڕویان بێتەوە، ئەوا بەزمانێکی لووس خۆیان دەدزنەوە. ئەوان بۆ گەیشتن بەئامانجەکانیان هەموو کارێك دەکەن و هەموو شتێ دەڵێن. ئەو جۆرە کەسانە هەر کە بەو شتە گەیشتن کە نیازیان بوو، چاوەڕێی فەتحێکی تری زمانی دەکەن.

کۆدی دەنگ

ژنانی هەڵخەڵەتێنەر دەنگێکی ناسك و هەناسەییان هەیە. ئەوان هەروەها بەسەری زمانیان قسە دەکەن و قاقا پێدەکەنن. پیاوان لەڕێی هەناسەوە قسە دەکەن و بۆ ئەوەی سێکسی و سەرنج ڕاکێش بێنە بەرچاو، ئارامتر لەهەمیشە قسە دەکەن. هەڵخەڵەتێنەرە ژن و پیاوەکان هەرکامیان بەشێوازێکی خۆش قسە دەکەن و زۆر پێدەگەنن.

کۆدی زمانی جەستە

گومڕاکەرەکان سەری خۆیان بەرەو ئەو کەسە وەردەسوڕێنن کە قسەی لەگەڵ دەکەن بۆ ئەوەی نیشان بدەن بەڕاستی حەزیان لەقسەکانی ئەوە. ئەوان سەری خۆیان بەنیشانەی هاوڕابوون دەجوڵێننەوە جا هەرچەند هاوڕا بن یاخود نە. ئامانجی ئەم کەسانە گرێدانی خەڵك بەخۆیان و زیادکردنی ئاستی خۆشەویستی خۆیانە. لەوانەیە سەریان ئەوی بووبێتەوە، بەڵام نیگایان بەرەو ژوورە. ئەوان بەگشتی لاسای ڕەفتاری بەرامبەرەکەیان دەکەنەوە و دەستدرێژی هەڵخەڵەتێنەرەکان بۆ سەر هەرێمی تایبەت شتێکی ئاساییە. ئەوان خۆیان لەکەسانی تر نزیك دەکەنەوە بۆ ئەوەی خۆیان باش

نیشان بدەن. بۆ گەیاندنی مەبەستەکەیان و دڵنیایی زیاتر بەردەوام دەست لەوانی تر دەدەن، لەناکاو جلەکانیان دەگرن ئینجا ئەم بەرکەوتنە زیاتر دەبێت و زۆرتر دەبێتە هۆکار بۆ نیشاندانی حەزو ئۆگرییان. جەستەیان بەرەو بەرامبەرەکەیان خوار دەکەنەوە و بۆ ماوەیەکی درێژ لەنزیک ئەو دەمێننەوە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی بکەن.

گومڕاکەرەکان بەگشتی دۆخێکی ئارامیان هەیە و جەستەیان بەردەوام ئاسودەیە. ئەوان شان و سمتیان زیاتر نزم دەکەنەوە و زیاتریش دەستەکانیان لەپشتەوە گرێدەدەن و سەروی جەستەیان بۆ سەرنج راکێشان بەرز رادەگرن. ئەوان لەوانەیە یەکێك لەقاچەکانیان ئارام و هاوسەنگ بجوڵێننەوە.

کەسانی گومڕاکەر پێیان خۆشە بەزێڕ یاخود قژی خۆیان یاری بکەن. ئەوان هەروەها پەنجەیان لەسەر لێو یاخود گەردنیان دادەنێن بۆ ئەوەی سەرنجی کەسەکە بەرەو ئەو شوێنانە رابکێشن. ئەوان سێکسین یاخود جلی نیوەڕووت دەپۆشن کە نیشانەیەکی تری سەرکەوتنە کۆمەڵایەتیەکانە.

گۆدی روخسار

کەسانی گومڕاکەر هەرگیز بەرکەوتنی چاویان ناپچڕێنن. ئەوان دوو یان سێ چرکە زیاتر لەنیگایەکی ئاسایی لە بەرامبەرەکەیان دەڕوانن و هەمیشە بزەیان لەسەر لێوە و چاوەکانیان دەدرەوشێتەوە.

جوڵەی روخساریان هەڵخەڵەتێنەرە بۆ نمونە بزەیەکی نیوەچڵیان هەیە کە تیایدا لێویان وەك غونچە لێدەکەن و لەبەرامبەرەکەیان دەڕوانن. ئەم کەسانە بەگشتی لێوی خۆیان دەلێسنەوە و جوڵەی ئاوێزانی لێوی خواروو بەشێوەی وروژێنەر ئەنجام دەدەن.

٣. قوربانی

گۆدی قسە

ئەوانەی قوربانین، بەردەوام سکاڵا دەکەن و قسەکانیان لەدەوروبەری تێکهەڵچوون لەگەڵ خەڵکیدا خول دەخوات. ئەوان خێرا کەسانی تر تاوانبار دەکەن و هیچکات خۆیان بەخەتاکار نازانن. تەنانەت ئەو کاتانەی خۆیشیان هەڵەیان کردبێت،

تاوانبارێکی تر دەدۆزنەوە. ئەمجۆرە کەسانە لەلای کەسانی تر خۆیان سووك دەکەن و ئەم کارەش بەلایانەوە زۆر ئاساییە. ئەوان لەژیاندا خۆیان بەقۆچی قوربانی لەقەڵەم دەدەن.

کۆدی دەنگ

دەنگی قوربانیەکان بەگشتی لاوازتر و ئاسکترە کە لەکۆتایی رستەکاندا بەرز دەبێتەوە. ئەم دەنگە هەندێکجار کپ دەبێت چونکە ئەم کەسانە زۆر منگە منگ دەکەن و بەلووتیان دەئاخفن. ئاوازی دەنگێکی ئارام لەم کەسانەدا هەیە کە دەڵێت "هێرش مەکەنە سەر من، من ترسنۆکم".

دەنگی ئارام و یەکدەستی ئەوان نیشانەی گرێیەکی دەروونییە و بەو هۆیەوە هەست بەبێدەسەڵاتی دەکەن. دەنگی ماندوویان چێکردنی پەیوەندی ئەستەم دەکات چونکە وێدەچێت نەتوانن پەیامی خۆیان بگەیەنن.

کۆدی زمانی جەستە

قوربانیەکان سەبارەت بەزمانی ئەندامانی جەستە و بارودۆخی خۆیاندا بەپارێزن. ئەوان شانەکانیان بەحاڵەتی خەمۆکی کوڕ دەکەنەوە و وەك ئامرازێك بۆ خۆپاراستن، دەست بەسینگ دەوەستن. ئەمجۆرە کەسانە ئەگەر بیانەوێت بۆچوونەکانیان دەربڕن زۆر جموجوڵ دەکەن کە هەڵبەت بەمجۆرە خۆیان بۆ وەڵامدانەوەی کردەکانیان ئامادە دەکەن. لەمڕووەوە ئەو کەسانە ئاسەقامگیرن و لەکاتی قسەکردندا پاش و پێش دەکەن.

ئەگەر بینیتان دەستەکانیان لێك دەخشێنن یان نینۆکەکانیان دەجون، ئەوا نائاسایی نییە. ئەوان لەخۆیان دڵنیا نین و هەست بەنائەمنی دەکەن. کاتێك قسە دەکەن، بۆ زیاتر دڵنیا بوون، بازوو یاخود قاچیان توند رادەگرن. ئەوان لەکاتی دانیشتندا یەکێك لەقاچەکانیان دەخەنە سەر ئەوی تر بۆ ئەوەی بێزارییەکەیان بڕەوێنەوە.

کۆدی روخسار

چاوی کەسانی قوربانی لەکاتی قسەکردندا بەهۆی ناکۆکی ماسولکەکانی دەوروبەری پێڵوو و برۆکان باریك دەبێتەوە. چین دەکەوێتە ناوچاوانیان و رووی خۆیان لەکاتی قسەکردندا وەردەسورێنن. ئەمجۆرە کەسانە بەرکەوتنی چاویان ناپارێزن کە دەربڕی گرفتێکە لەقسەکانیاندا. ئەوان هەروەها لێوی خۆیان دەگەزن کە نیشانەی بێزاری و نیگەرانییە.

٤. کەسانی ساردوسڕ

ئەمجۆرە کەسانە لەقسەی دڵنشیندا، هیچ کەرەم و بەخششێکیان نییە و هەموو شتێك و بەتایبەت هەستەکانیان حەشار دەدەن. لەکاتی قسەکردندا زۆر بەئەسپایی وشەکان دێننە زمان. ئێوە هەرگیز نازانن ئەوان چ هەستێکیان هەیە چونکە هەرگیز دەرفەتی ئەم کارە بەئێوە نادەن. ئەوان کەمدوێن و ئەگەر پێویست بکات قسە دەکەن و بەدەگمەن دەسپێکەری گفتوگۆکانن.

بەهۆی ئەوەی هەرگیز هەستەکانیان دەرنابڕن، خوێندنەوەی بیری ئەو کەسانە زۆر ئەستەمە.

ئەم کەسانە بەگشتی هەرچی پێیان وترابێت، ئەنجامی دەدەن و زۆریان حەز لەکارە. ئەوان بەسەبرن و بەپێچەوانەی هێرشبەرە بێدەنگەکان دەست بەشەڕی قسە دەست پێناکەن.

کۆدی دەنگ

کەسانی ساردو سڕ بەدەنگێکی بێ حاڵەت و یەکدەست قسە دەکەن کە نیشان دەدات لەقسەکردندا هەستێکی تایبەتیان نییە. خوێندنەوەی ئەمجۆرە کەسانە ئەستەمە چونکە بەدەگمەن سۆزەکانیان دەردەبڕن و دەیانەوێ کتێب رێنماییان بکات.

کۆدی زمانی جەستە

ئەمجۆرە کەسانە جەستەیان دەڵێی گۆچانە. حاڵەتی دەست و روخساری رۆبۆت ئاسایان دەبێتە هۆی بێزاری کەسانی تر چونکە ئەوان سارد و نەگۆڕ دێنە بەرچاو.

ئەوان بەپارێزەوە دەجوڵێنەوە و دەستیان بەر هیچ کەس ناکەوێت. ئەگەر کەسێك بکەنە ئامێز، زۆر وشك و قەبە ئەم کارە ئەنجام دەدەن. ئێوە زۆر جار دەیانبینن کە بەدەستەکانیان جەستەیان دادەپۆشن یان دەست بەسینگ دەوەستن. سەریان بەرزە کە زیاتر نیشانەی بەرگری و سەخت بوونیانە.

وێدەچێت ئەمانە دادوەری بکەن سەبارەت بەکەسانی تر چونکە بەردەوام دەستیان لەسەر قاچیان دادەنێن یان پەنجەکانی هەر دوو دەستیان بەشێوەی یەکسان بەیەکەوە دەنوسێنن. لەڕاستیدا ئەوان بەمجۆرە هەستی نائەمنی خۆیان حەشار دەدەن. ئەمجۆرە کەسانە زۆر سست تەوقە دەکەن کە دەربڕی خۆدوورگرتنیانە لەپەیوەندی. ئەوان دەست و قاچی خۆیان بەرەوە سەرەوە و ساف رادەگرن کە نیشانەی سفت و سۆڵی جەستەیانە.

ئەوان دوور لەخەڵك دەوەستن چونکە حەز ناکەن لەکەسانی تر زۆر نزیك بنەوە. ئەوان هەروەها کاتێك دوور لەگروپ و رێکخراوی خۆیانن، هەست بەبێزاری دەکەن.

کۆدی روخسار

کەسانی ساردوسڕ بەگشتی کەمتەرخەمی بەحاڵەتی روخساریانەوە دەبینرێ و چەنەیەکی قایمیان هەیە. چەنەیان زیاتر کۆکراوەتەوە کە پێمان دەڵێت بەردەوام ئاگاداری هەڕەشە جەستەیی یان ئیحساسیەکانن و هەروەها پەیوەندی چاویان لەگەڵ کەسانی تردا نییە. ئەوان بەزەحمەت پێدەکەنن کە نیشانەی دوورووییە. بەگشتی لەکاتی قسەکردندا باوێشك دەدەن کە دەبێتە هۆی بێزارییان. ئێوە هەروەها دەیانبینن لەکاتی قسەکردندا سەبارەت بەهەستەکانیان ئاوی زاریان قووت دەدەن.

٥. مرۆڤی ناشایستە

کۆدی قسە

کەسانی ناشایستە بەگشتی کەمدوێن. ئەوان هەرگیز ناڵێن چی لەمێشیکیاندایە چونکە دەترسن لەوەی کەسانی تر بێزار بکەن و بارودۆخەکە بگۆڕن. ئەمجۆرە کسانە ترسنۆکن و بەردەوام وشەی "نازانم" لەسەر زاریانە. ئەوان بەگشتی دەترسن خۆیان بەرپرسیار نیشان بدەن. چونکە کەسانیکی دڵنزمن و سەبارەت بەخۆیان قسەی نێگەتیف دەکەن. بەردەوام خۆیان بچووك نیشان دەدەن. وشەکانیان دەربڕی نائومێدییانە بەمانایەکی دیکە زۆر بەپارێزەوە قسە دەکەن و هەرشتێکی بیڵێن زۆر دریژەی پێنادەن.

کۆدی دەنگ

کەسانی ناشایستە دەنگێکی نارام و یەکدەستیان هەیە. دەنگی لەرۆزکیان بەگشتی پڕە لەگومان و دووپاتەبوون. لەوانەشە نارام قسە دەکەن بۆ ئەوەی خۆیان لەهەڵە بەدوور بگرن یان شەفاف قسە دەکەن بۆ ئەوەی هەرچی لەمێشکیاندا هەیە، بیڵێن.

کۆدی زمانی جەستە

کەسانی ناشایستە بەگستی بۆ نیشاندانی سەرلێشێواویان، سەریان دەخورێنن. ئەمانە بۆ هاوناهەنگی لەگەڵ ناوازی بێتاقەتی دەنگیان بەسستی تەوقە دەکەن. حاڵەتێکی کوڕیان هەیە لەکاتێکدا شانیان بەرەو پێشەوە چەماوەتەوە و ئەمەش نیشانەی ترسنۆك بوونیانە. ئەوان بۆ دەربڕینی بێزاری خۆیان پاش و پێش دەکەن و بۆ پاراستنی خۆیان دەستیان لەدەوری جەستەیان گرێدەدەن. ئەوان کاتێك تووشی بێزاری و ناکۆکی دەبن خۆیان بەشتێکەوە قایم دەکەن بۆ ئەوەی هێت بوەستن.

کۆدی روخسار

کەسانی ناشایستە بۆ خۆدوورگرتن لەبەرکەوتنی چاو نامادەن و ئەگەر لەناکاو چاویان بەکەسێك بکەوێت، یەکەم کەسن نیگای خۆیان وەردەسوڕێنن. نیگایەکی ترساو لەسیمایاندا بەدی دەکرێت و چاوەکانیان ئەو ترس و ناکۆکییە نیشان دەدات. برۆی ئەمجۆرە ئەم کەسانە بەردەوام لەناو یەکدایە کە دەربڕی ترسە. ئەوان لێوی خوارەوەیان دەگەزن و چەنەیان کۆ دەکەنەوە کە هێمایە بۆ نەبوونی متمانەبەخۆبوون. ئەگەر ئەم کەسانە بەناچار رووبەڕووی هەندێ مەسەلە ببنەوە، گۆنایان سوور هەڵدەگەڕێت.

٦. *کەسانی درۆزن*

کۆدی قسە

کەسانی درۆزن بەگشتی کۆنترۆڵ ناکرێن و زیاتر لەوەی هەیە، شیکردنەوە دەدەن. ئەوان هەروەها زۆر دوو لایەنانە قسە دەکەن و کەسانێکی زۆر بڵێن کە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ قسە دەکەن. قسەکانیان بەردەوام پڕە لە (ئم، م، ئێ) و راوەستانی تری لەمجۆرە.

کەسانی درۆزن وەك کەسانی ئاژاوەگێڕ لەپێناو گەیشتن بەو شتانەی دەیانەوێت، دڵداری دەکەن. ئەوان هەروەها کەسانێکی دوو ڕوون و زۆر ستایش و پەسنی بەرامبەرەکەیان دەدەن و دواجار ریسوای دەکەن. ئەگەر ئێوە هەندێك زانیارییان پێشکەش بکەن، ئەم کەسانە بەگشتی زانیارییەکان لای کەسانی تر دەدرکێنن چونکە بەمجۆرە هەست بەگرنگبوون دەکەن.

کۆدی دەنگ

کەسانی درۆزن دەنگێکی ئارام و بێ رۆحیان هەیە. ئەو دەنگە لەو کاتەدا ئارامە کە بیر دەکەنەوە چی بڵێن. بەڵام ئەوان بەجۆش و خرۆش و شادمان دێنە بەرچاو. ئەگەر ئەو کەسانە راستگۆ نەبن، لەوانەیە ئاوازی دەنگیان نرم بێتەوە.

کۆدی زمانی جەستە

پیاوانی درۆزن بۆینباخەکەیان شل دەکەنەوە لەکاتێکدا ژنانی درۆزن ئەگەر درۆیان کرد، تەنها دەستیان لەسەر گەردنیان دادەنێن. ئەمە نیشانەیەکە بۆ لەقاودان. ئەوان هەروەها لەکاتی قسەکردندا دەستەکانیان دەشارنەوە، یان دەسوڕێنەوە و لەکاتی بێزاری و نائارامیدا پاش و پێش دەکەن. هەندێکجار ئەم کەسانە بەپێچەوانەوە هەڵسوکەوت دەکەن بەو مانایە کە ئارام و بێ جوڵە دادەنیشن و ئەوەندە بێ جوڵەن کە هەست دەکەیت وشك بوون.

ئەو کەسانەی درۆ دەکەن لەوانەیە جوڵەی دەستیان رابگرن چونکە پێویستە بیر لەو چیرۆکە بکەنەوە کە پێچەوانەی واقعە. بۆیە سەیر نییە ئەگەر بینیتان لەدرێژەی قسەکانیاندا جوڵەی دەستیان کەمتر دەبێتەوە.

قاچی ئەم کەسانە لەوانەیە خیانەتیان پێ بکات. ئەوان خێرا قاچیان بەرز و نزم دەکەنەوە کە بێ تاقەتی ئەوان دەردەخات. سەری پەنجەی ئەو کەسانە لەوانەیە بەپێچەوانەی ئاراستەی جەستەیان بێت و خۆیان لەو کەسە بەدوور بگرن کە درۆی لەگەڵدا دەکرێت. درۆزنە راستەقینەکان ئەگەر شتێك وەدرۆ بخەنەوە، شانیان هەڵدەتەکێنن. ئەمجۆرە کەسانە لەکاتی قسەکردندا دەستیان زۆر بەر کەسانی تر دەکەوێت بەڵام ئەمە بەرکەوتنێکی دوژمنانەیە و ئامرازێکە بۆ نیشاندانی زاڵبوونیان.

یەك روو

درۆزنەکان یەکێك لەم دوو کارانە بەچاویان ئەنجام دەدەن. ئەوان لەکاتی قسەکردندا یان بەئەنقەست سەیری ئێوە ناکەن یان بێ ئەوەی نیگایان وەربسوڕێنن لەئێوە دەڕوانن. پێکەنینەکەیان زۆرەملێیە و لێویان نوقاوە و هیچ چەشنە چینێك ناکەوێتە دەوروبەری چاویان. ئەوان هەروەها لەوانەیە حاڵەتی درۆزنانەی تریشیان هەبێت.

ئەمجۆرە کەسانە هەروەها زۆر چاو دەتروکێنن کە نیشان دەدات لەشتێك دڵنیا نین و یان شتێکیان هەیە بۆ شاردنەوە و یان لەوانەیە تەنها ماندوو بووبن و بەس. ئێوە دەیانبینن کە لەکاتی قسەکردن یاخود گوێگرتندا، پەنجە یاخود دەستیان لەسەر زاریان داناوە.

٢. کەسانی خۆحەز

کەسانی خۆحەز بەردەوام دەربارەی خۆیان قسە دەکەن و پێویستیەکی بەردەوامیان بەستایش هەیە. ئەوان هەموو شتێك سەبارەت بەخۆیان دەڵێن تەنانەت ئەو شتانەی کە ناتانەوێ بیبیسن. ئەمجۆرە کەسانە بەگشتی بۆ شۆك کردنی ئەوانی تر و سەرنج راکێشان، سەبارەت بەبابەتگەلی نەگونجاو قسە دەکەن.

وشەی "من" و "هی من" وشەگەلی سەرەکین لەقاموسی ئەواندا. ئەگەر بابەتی باس و خواسەکان لەسەر ئەوان نەبێت، ئەوا گوێی بۆ ناگرن. کەسانی خۆحەز بۆ نەهێشتنی ماندوویەتی ناچار بابەتی باسەکان بۆ لای خۆیان ئاراستە دەکەن.

کۆدی دەنگ

کەسانی خۆحەز بەدەنگی بەرز قسە دەکەن و وا دێنە بەرچاو کە هەر کەس نەفرەتیان لێبکات. ئەوان حەز دەکەن هەموو کەسێ گوێی لەدەنگیان بێت. ئەوان پێیان خۆشە کاتێك قسە و باسەکان لەسەر خۆیان بوو، دەنگێکی بەجۆش و خرۆشیان هەبێت. بەپێچەوانەوە دەنگیان کپ و ئارام دەبێت. ئەوان هەروەها دەنگێکی یەکدەست و بێ تاقەت بەکار دێنن کە نیشان دەدات ئەمجۆرە کەسانە زۆر لەباسکردن تورەن.

کۆدی زمانی جەستە

حاڵەتی وشکی جەستەی کەسانی خۆحەز لەوە دەچێت بۆ ساردو گرنگ نواندنی خۆیان بێت. ئاراستەی ئەوان بەرەو دواوەیە، خۆیان دەچەمێننەوە یان لەکاتی قسەکردن دەربارەی شتێك جگە لەخۆیان، سەریان دەخەنە ناو دەستیانەوە.

لەکاتی دانیشتندا قاچیان درێژ دەکەن کە نیشانەی جەقداربوونیانە بۆ داگیرکردنی فەزا. ئەوان دەستیان زۆر دەجوڵێننەوە بۆ ئەوەی بوونی خۆیان بسەلمێنن. ئەمجۆرە کەسانە هەروەها بەئاسانی دەست لەیەکتری دەدەن بۆ ئەوەی سەرنجیان بۆ لای خۆیان رابکێشن.

کۆدی روخسار

ئەگەر ئەم کەسانە پشتگوێ بخرێن، پێکەنینێکی زۆرەملێ پێدەکەن. ئەگینا پێکەنینەکەیان راستەقینەیە بەتایبەت ئەگەر ببنە مایەی سەرنج. ئەگەر پەسنی ئەم کەسانە بدرێت، پێشدەکەون و شادمان دەبن. ئەوان سەیری ئاوێنە ناکەن، بەزەقی لەو کەسە دەڕوانن کە سەرنجیان پێدەدات بەڵام ئەگەر تەنها لەسەر ئەوان قسە بکات. ئەگەر کەسێکی تر بابەتی باسەکان بێت، ئەمجۆرە کەسانە بەرکەوتنی چاویان دەچڕێنن بۆ ئەوەی بێ مەیلی خۆیان نیشان بدەن.

چاوی ئەمجۆرە کەسانە لەچاوەڕوانی کەسایەتیە گرنگەکان و ئەو کەسانەی زۆرترین سەرنجیان پێدەدەن، خێرا بەدەوری ژوورەکەدا دەسوڕێت. ئەم خۆویستانە بەگشتی لەوانی تر دەڕوانن بۆ ئەوەی بزانن ئایا سەرنجیان لای خۆیانە یان نە.

٨. *کەسانی فەخرفرۆش*

کۆدی قسە

کەسانی فەخرفرۆش بەو بیرکردنەوەیەی کە دەڵێت، "من لەئێوە باشترم"، سووکایەتی بەکەسانی تر دەکەن و خۆیان بەگەورەتر دەزانن. ئەم کەسانە بەهۆی هەست نەکردن بەئاسایش بۆ خۆگەورەدیتن، دەوروبەریان بچووک دەکەنەوە.

کەسانی فەخرفرۆش وەک کەسانی زۆردار حەزیان لەسووک کردنی ئەوانی ترە، هەر چەند ئەم کارە بەشێوازێکی ناسک تر ئەنجامدەدەن. هەروەها کەسانی

خۆبەزلزان وەك زۆردارەکان لەئەنجامی هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی دیالۆگ، لەقسەکانیاندا جۆرێك دژواری نیشان دەدەن.

کەسانی خۆ بەزلزان زمانێکی بولبول ئاسایان هەیە و بەردەوام حازر وەڵامن. ئەوان چاوێکی تیژیان هەیە و ئاگاداری بابەتەکانی رۆژن. حەزیان لەدرۆو دەلەسەیە بەتایبەت ئەگەر ببێتە هۆی ریسواکردنی کەسێك. ئەم کارە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی کەسی فەخرفرۆش. ئەوان زۆر بەباشی ئاگاداری دروستکردنی پەیوەندی راستەقینەن بۆ پێشکەوتن، بۆیە زمان لووسیان لەبەرامبەر ئەو کەسانەی پێگەیەکی کۆمەڵایەتی گرنگیان هەیە، شتێکی سەیر نییە.

هۆکاری سەرەکی بۆ فەخرفرۆشتن ئەوەیە کە ناسەقامگیری ئەم کەسانە دەشارێتەوە. کەسانی خۆبەزلزان لەقسەکردندا فەخر دەفرۆشن، ئەوان ئەگەر چەندین سەعات فەخر بەخەڵکی بفرۆشن، ئەوا زانستی خۆیان نمایش کردوە. حەز دەکەن بەدەستەواژەی نوێ یاخود وشە و رستەی سەیر و سەمەرە خۆیان نمایش بکەن و لەقسەکانیاندا وشەی هەرێمی بەکار دێنن، بۆ ئەوەی بەگێژکردنی خەڵك سەبارەت بەقسەکانیان بەهێز ببن.

گەورەترین ترسی ئەوان دوورکەوتنەوە و تەنها مانەوەیە. ئەوان حەزدەکەن لەگەڵ کەسێکدا کە پێیان وایە لەروانگەی کۆمەڵایەتیەوە لەئەوان نزمترە قسە بکەن نەك لەگەڵ خۆیان. گۆشەگیری دەبێتە هۆی گێژبوونیان. کەسانی فەخرفرۆش وەك کەسانی خۆحەز پێویستیان بەبەردەنگ هەیە و هەروەها وەك ئەوان لەقسەکانیاندا منگە منگ دەکەن و بەو خەیاڵەی کە چەندە لەکەسانی تر باشترن، پەسنی خۆیان دەدەن. لەوەدەچێت بیانەوێت تا کۆتایی تەمەنیان چیرۆك بگێرنەوە و ئەگەر کەسێك بیەوێ قسەکانیان پێ ببرێت، سەرنجی پێنادەن. ئەمجۆرە کەسانە وەك زۆردارەکان و کەسانی خۆحەز هەرچی بیانەوێت بیڵێن بەقسەی خۆیان کۆتایی پێدێنن نەك بەقسەی ئێوە.

کۆدی دەنگ

کەسانی فەخرفرۆش لەکاتی قسەکردندا چەنەی خۆیان قفڵ دەکەن کە دەبێتە هۆی ئەوەی بەلووتیان قسە بکەن. ئەم کەسانە بەگشتی بەشێوەیەکی ئارام، ورد و پچرپچر و بێ هیچ هەست و جۆش و خرۆشێك قسە دەکەن. شێوازی دەنگیان لەهی کەسێك دەچێت کە رەخنەی زۆر بێت. جگە لەمانە دەنگی ناو قورگی ئەم کەسانە نیشانەی بێتاقەتیانە لەدەست ئەوانەی تا رادەیەك لەژێر کۆنترۆڵیان دان.

کۆدی زمانی جەستە

کەسانی فەخرفرۆش بەگشتی حاڵەتی جەستەیان وشك، رێك و نەگۆڕە لەکاتێکدا کە بۆ پاراستنی مەودای کۆمەڵایەتی نێوان خۆیان و کەسانی تر ئاراستەیان بۆ دواوەیە. ئێوە دەیانبینن کە دەستیان لەناو قەدیان دایە و ئەژنۆیان کشاوەیە کە هێمایە بۆ پاراستنی سنوری خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

ئەمجۆرە کەسانە بەگشتی لەکاتی قسەکردندا پشتی دەستیان نیشان دەدەن کە نیشانەی دووربوونیانە لەخەڵك. پەنجەی کەسانی فەخرفرۆش بەیەکەوە لکاوە لەکاتێکدا یاری بەپەنجەکانیان دەکەن کە هەڵبەت ئەمە نیشانەی وەڕزییە.

کۆدی روخسار

کەسانی فەخرفرۆش بەشێوەیەکی دەستکرد پێدەکەنن لەکاتێکدا ددانیان بۆ دواوە چووە و ئێوە دەتوانن چینی ناو گۆناپان ببینن. ئەم پێکەنینە تانەئامێز و بێ رێزە پڕە لەگومان و دوودڵی.

کەسانی خۆبەزلزان کە لەکاتێکدا رەفتاری رواڵەتیانەیان دیارە، چەنەی خۆیان بەرز دەکەنەوە و لەخوارەوەیان دەڕوانن. ئەوان هەروەها مژۆڵیان لەبرۆکانیان نزیك دەکەنەوە و لەکاتی قسەکردندا لێویان نوقاوە. ئەم کارە هەوڵدانێکە بۆ سوکایەتی

کردن لەرێی زمانەوە. ئەم کەسانە ئەگەر حەزیان لەقسەی کەسێکی تر نەبێت، سەری خۆیان بۆ پشتەوە دەجوڵێننەوە.

چاوی کەسانی فەخرفرۆش لەهەمانکاتدا کە خێرا دەیەوێت کاریگەریی لەسەر کەسێك هەبێت بۆ ئەوەی یارمەتی بدات، لەدەوروبەر دەڕوانێت.

٩. *کەسانی ململانێ خواز*

کۆدی قسە

کەسانی ململانێ خواز زۆر دەپەڕنە ناو قسەکانتانەوە و دەیانەوێت باشتر لەئێوە قسە بکەن. ئەگەر ئێوە بڵێن سەگێکی جوانم هەیە، ئەوان خێرا دەڵێن ئەوانیش سەگێکیان هەیە بەڵام گەورەتر و رەسەن تر و جوانترە. ئەوان بەسەرنجەوە گوێ لەقسەی کەسانی تر دەگرن و لەسەر هەموو شتێك باس و گفتوگۆ دەکەن. تەنانەت ئەگەر قسەیەکی دۆستانەش کرابێت. نائاسایی نییە ئەگەر ئەم کەسانە لەسەر هەموو شتێك قسە بکەن کە بەرامبەرەکەیان دەریبڕیوە. بەگشتی ئەوان چ سەرکەوتوو بن یان نە، بۆچونی دژ دەردەبڕن. ئەگەریش بەرێکەوت هاوڕا بن، شتێك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی رەخنەی لێبگرن یان بۆچونێکی تر وەك لاسایی کردنەوە دەردەبڕن.

کۆدی دەنگ

کەسانی ململانێ خواز خێرا قسە دەکەن و بەدەگمەن دەرفەت بەکەسانی تر دەدەن لەپەراوێزەوە قسە بکەن. ئێوە بەگشتی لەدەنگی ئەم کەسانەدا ناکۆکییەك دەبینن و هەروەها ژانی ئێرەیی دەبیستن.

کۆدی زمانی جەستە

ئێوە بەگشتی لەجەستەی کەسانی ململانێ خوازدا ناکۆکییەك هەست پێدەکەن کە دەربڕی ناخیانە. ئەوان لەکەسێك کە رەقیبیانە، خۆیان بەدوور دەگرن. بەڵام

لەڕوانگەی دەروونییەوە حەز دەکەن لەکەسێکەوە نزیک بن، بۆیە لەکاتی قسەکردندا رووبان لەو نییە.

لەلایەکی ترەوە ئەمجۆرە کەسانە لەوانەیە بۆ وەرگرتنی زانیاری خۆیان نزیک بکەنەوە. لەمبارەوە ئەوان لەوانەیە دەست بخەنە سەر پشتی کەسێك یان لەئامێزی بگرن کە هەڵبەت ئامرازێکە بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو راستیەی کە دەیانەوێ هەستی دوژمنکارانەی خۆیان حەشار بدەن. تەنانەت ئەگەر ئەو کەسانە جوڵەی بەڕواڵەت خۆشەویستانەش ئەنجام بدەن، ناکۆکی و وشکی جوڵەی جەستەیان نیشانەی نیرمیی و لاسایی کردنەوەیە. ئەم کەسانە زۆر توند تەوقە دەکەن کە نیشان دەدات بەشێوەیەکی ناخودئاگا دەیانەوێت زیان بەکەسانی تر بگەیەنن.

ئەم کەسانە لەکاتی قسەکردندا سور دەخۆن و بەدەورویەری خۆیاندا دێن و دەچن چونکە لەڕاستیدا لەبوونی ئێوە بێزارن. ئەوان هەروەها بۆ زاڵ نیشاندانی خۆیان زۆر دەستیان بەر کەسانی تر دەکەوێت یان لەکاتی قسەکردندا دەست بەسینگ دەوەستن کە نیشانەی ئەو هەستە هەڕەشەئامێزە کە هەیانە.

ئەگەر ئەم کەسە ململانێ خوازانە قسەیان کرد، دەبینن مستیان گرێخواردوە. ئەم کارە هەوڵێکە بۆ شاردنەوەی هەستی پاوانخوازی و نیرمیی.

کۆدی روخسار

چاوی کەسانی ململانێ خواز بەردەوام لەناو ژوورەکەدا دەسوڕێت چونکە ئەوان ناتوانن پەیوەندییەکی راستگۆیانە لەڕێگەی چاوەوە لەگەڵ کەسانی تردا ببەستن. ئەوان کاتێك بەشێوازێکی دوژمنکارانە قسە بکەن، لەژێر نیگاوە لەبەرامبەرەکەیان دەڕوانن. کاتێکیش شێوازێکی دوژمنکارانە لەدەنگی ئێوەدا هەست پێبکەن، ئاوی زاریان قووت دەدەن یان لێوی خۆیان دەلێسنەوە. ئێوە دەتوانن دڵنیا بن کە جوڵەی روخساریان هەوڵێکی باشە دەربارەی هەستەکانیان سەبارەت بەئێوە. ئەمجۆرە کەسانە

بەخۆشی ئێوە خۆشحاڵ نابن و لەبنەڕەتدا حەسودن و وەك فرۆید دەڵێت حەز لە لەناوچوونی ئێوە دەکەن.

١٠. کەسانی بەخشندە

کۆدی قسە

کەسانی بەخشندە لەڕوانگەی قسەکردنەوە راستگۆ، بەهەست و خۆش لفتن، ئەوان بەهەستەوە دەربارەی خەڵك و ئەو بارودۆخە خۆشانەی رووبەڕوویان بۆتەوە، قسە دەکەن. پێتان دەڵێن کە کەی خۆشحاڵ، بێزار و تووڕەن و ئایا گومانیان لەبەرامبەرەکەیان هەیە یا کەسێکیان خۆش دەوێت یان نە. کاتێك ئەم کەسانە قسە دەکەن بەدەربڕینی هەستە راستەقینەکانیان زۆر شت سەبارەت بەخۆیان دەدرکێنن. ئەمجۆرە کەسانە دەتوانن بابەتی باسەکان بگەڕێننەوە سەر کەسێکی تر و ئەزموونەکانی ئەو کەسە. ئەوان زیاتر نیگەرانی حەز و ویستی کەسانی ترن نەك خۆشەویست کردنی خۆیان. خۆویست نین و سەرنجیان لای خەڵکە.

لەوەڵامی پرسیار و نیگەرانیەکانی ئێوەدا زۆر وردبینن. ئەمانە بەخشندەن، کاتی خۆیان بە شیکردنەوە بۆ کەسانی تر تەرخان دەکەن و زانیاری زۆر بەسوود دەدەن دەگەیەنن.

مرۆڤە بەخشندەکان بیسەرێکی باشن و بەدەگمەن ستایشی خۆیان دەکەن. ئەمجۆرە کەسانە دڵنەرمن و قبولکردنی ستایشەکان بەلایانەوە دژوارە.

ئەمانە بەو پەڕی خۆشیەوە شتی باش دەڵێن بۆ ئەوەی کەسانی تر خۆشحاڵ بکەن. مرۆڤە بەخشندەکان هاندەر و ورووژێنەرن و هەرگیز تەنانەت لەخەویشدا قسەی بێ ئەدەب و ئازاربەخش ناهێننە زمان. ئەگەر ئەو کەسانە نەتوانن قسەی پۆزەتیڤ و بەسوود بکەن، بەگشتی هیچ شتێك ناڵێن.

کۆدی دەنگ

دەنگی بەخشندەیەك دڵنیشن و مایەی خۆشەویستیە و ئاوازی دەنگی شاد و گەرم و پڕە لەهەست. دەنگی ئەمجۆرە کەسانە ئارام و گوێ بزوێنە.

کۆدی زمانی جەستە

بەخشندەکان زۆر دەستیان بەر کەسانی تر دەکەوێت و پەیوەندییان پتەو و راستەوخۆیە. ئەوان لەکاتی تەوقەکردندا، گەرم و بەهێزن. بەدوو دەست تەوقە دەکەن، یانی لەکاتی تەوقەکردندا دەستیان دەخەنە ناو دەستی بەرامبەرەکەیان بۆ ئەوەی ببێتە هۆی دلگەرمی.

کەسانی بەخشندە ئەگەر بیانەوێت قسەیەك بکەن یان گوێ رادێرن، ئاراستەیان رووەو بەرامبەرەکەیانە کە نیشان دەدات رێز لەکەسانی تر دەگرن.

ئەوان سەبارەت بەجوڵەی جەستە و بارودۆخی خۆیان بەپارێز و راستگۆن، بەشێوەیەك کە بەرۆیشتن و جوڵەی جەستەیان دەتوانن سەرنجی خەڵك بۆ خۆیان رابکێشن. ئەگەر بیانەوێت بچنە ناو ژوورێکەوە، هەندێك دادێنەوە و تەنانەت لەوانەیە بەسەر پەنجە برۆن.

کۆدی روخسار

مرۆڤە بەخشندەکان لەرێی چاوەوە پەیوەندی زۆر باش دروست دەکەن و راستەوخۆ لەنێوە دەڕوانن. ئەوان میهرەبانن و سەرنج دەدەنە خەڵك و چاوەکانیان هاودەردی و هاودڵی نیشان دەدات. ئەم کەسانە بزەیەکی دڵنشینیان لەسەر لێوە و لەهەڵسوکەوتدا نمونەن.

11. کەسانی زۆردار

کۆدی قسە

کەسانی زۆردار ئامادەن لەڕێی قسەی دوژمنکارانەیان ئان و سات هێرش بکەنە سەر کەسانی تر. لەغیاب یاخود حزوری کەسێکدا قسەی باشیان نایەتە سەر زمان. ئامانجیان لەقسەی سوکایەتی ئامێز، خراپکردنی کەسانی ترە. بەشێوازێکی دوژمنکارانە و وشەگەلی شەرمنگێزانە ئەوانی تر دەخەنە پەراوێزەوە و بەزمانیان پارچە پارچەیان دەکەن. ئەگەر ئەوەی دەیانەوێت ئەنجامی نەدەن، دڵنیا بن بەڵایەك بەڕێوەیە. ئەم کەسانە بەگشتی باس لەوە دەکەن چۆن سەرکەوتن و قسەی خۆیان سەلماند.

ئەوان پێتان دەڵێن چۆن ژیانی خۆتان بەڕێوە بەرن و بێ ئەوەی داوایان لێبکەیت، بۆچونی خۆیان دەردەبڕن، جا چ سەبارەت بەبابەتەکە شتێك بزانن یاخود نە. ئەم کەسانە کە خۆیان بەمافدار دەزانن و کەسانێکی کەللەرەقن، بەدەگمەن لەگەڵ خەڵکیدا هاوڕان و بەدەگمەنیش داوای لێبوردن دەکەن. تەنانەت ئەگەر هەڵەیەکی بەرچاویشیان ئەنجام دابێت، تاوانبارێکی تر دەدۆزنەوە و هەرگیز بەرپرسیارێتی ئەو هەڵەیە ناگرنە ئەستۆ.

ئەم کەسانە دەستەواژەی نێگەتیف و دوژمنکارانە بەکار دێنن و وشەی کین و نەفرەت سروشتی دووهەمی ئەوانە. کەسانی زۆربلێ بەشێوەیەکی رەها قسە دەکەن و گشتگیرییەکی بێ حورمەتانەیان هەیە. ئەم کەسانە شەفاف و بێ سیاسەتن و لەچاو تروکانێکدا ریسواتان دەکەن. کەسانی ملهوڕ بۆ کۆنترۆڵی باسەکە قسەی ئەوانی تر دەبڕن.

ئەمجۆرە کەسانە داواکارییان زۆرە و وەك مرۆڤە قوربانییەکان دنەتان دەدەن و ئەگەر بەناچاری کارێکی پێچەوانەی ویستی خۆتان پێ ئەنجام بدەن، نەرم نابنەوە.

هەرچەند ئەوان زۆر بەئاسانی زۆرداری دەکەن، بەڵام ئەگەر کەسێك بیەوێت ستەمیان لێ بکات، قەبوڵی ناکەن.

کۆدی دەنگ

کەسانی زۆردار دەنگێکی بەرز و سامناکیان هەیە، دەڵێی هەمیشە مەترسیەك لەرێدایە. دەنگی هێرشبەری ئەمجۆرە کەسانە نیشان دەدات کە تاڵن و دەربڕی تایبەتمەندی دەروونی و تووڕەییانە سەبارەت بەخۆیان و ئەوانی تر. دەنگیان کە هەوڵدەدات کەسانی تر بترسێنێت بەشێوەی ئاشکرا و خێرا دەبیسترێ کە دەبێتە هۆی توندبوونی جەستە.

کۆدی زمانی جەستە

کەسانی زۆردار بەرێز نین و زۆر بەتوندی تەوقە دەکەن. ئەوان دەیانەوێ ستەم لەسەرجەم ئەو کەسانە بکەن کە رووبەڕوویان دەبنەوە. زۆر قایم هەنگاو دەنێن و لەکاتی رۆیشتندا بەگشتی هات و هاواریان بەرزە. حاڵەتی جەستەیان رووەو پێشەوەیە کە نیشانەی ئامادەییانە بۆ هێرش.

کۆدی روخسار

کەسانی زۆردار لەکاتی قسەکردندا گرژ و مۆنن. نیگای قووڵ، کارتێکەر و وردی ئەم کەسانە بەکونە لوتی کراوە و نیگای ئەبڵەق کامڵ دەبێت کە دەربڕی حاڵەتی توڕەییانە. لێویان غونچەو ئەستوونییە و بەچەنەی بەستراوەوە قسە دەکەن. ئەمەش توڕەیی و کینی ئەوان دەگەیەنێت. ئەمانە چەنەی خوارەوەیان دەبنە پێشەوە کە نیشانەی شەڕەنگێزییە.

١٢. کەسانی خۆش قسە

کۆدی قسە

کەسانی خۆش قسە، رۆح و گیانی میوانییەکانن و بەهۆی نوکتە و قسەی خۆش خەڵك لەدەوریان کۆدەبێتەوە. هەرچەند ئەم کەسانە پێیان وایە ژیان گاڵتەیەکی گەورەیە، بەڵام زۆر هەستیارن و بەگشتی زۆریان حەز لەخۆشەویست بوونە. هەر لەبەر ئەمە و بەهۆی ئەوەش کە پێیان وایە لەکەسانی تر گەورەترن، بەسەرقاڵکردنیان لەرێی قسەکردنەوە، هەوڵدەدەن تەئیدی ئەوانی تر بکەن.

کەسانی قسەخۆش تینووی پەسندان و ستایشن و خێرا وەڵام دەدەنەوە. شتەکان زۆر بابەتیانە دەبینن و بیری زۆر و لەرادەبەدەریان دەبێتە هۆی پەرش و بڵاوی قسەکانیان، بۆیە لەکاتی قسەکردندا وەك منداڵێك لەقسەیەکەوە دەچنە سەر قسەیەکی تر. بەدواداچوونی قسەکانیان لەگفتوگۆکردندا زۆر ئەستەمە چونکە لەناکاو لەناوەراستی قسەیەکدا نوکتە دەگێرنەوە و لەرێگەکە لادەدەن.

کەسانی قسەخۆش وەك منداڵ دەچنە ناو قسەی کەسانی ترەوە بۆ ئەوەی قسەی خۆیان بکەن. چونکە ئەو کەسانە پێویستیان بەخۆشەویست بوونە، هەموو شتێك دەڵێن بۆ ئەوەی کەسانی تر شاد و خۆشحاڵ بکەن. ئەوان عاشقی ستایشن و بەگشتی قسەی خۆش بۆ ئەوانی تر دەگێرنەوە.

کۆدی دەنگ

کەسانی قسەخۆش بەگشتی بەدەنگی بەرز قسە دەکەن کە جۆش و خرۆشێکی زۆری تیا دەبینرێت. ئەمجۆرە کەسانە زۆر پێدەکەنن و کۆمەڵایەتین و هەروەها مانەوە لەلایان چێژبەخشە. ئەوان بەردەوام قسە دەکەن و لەوانەیە بەهۆی زۆر و بەرز قسەکردنەوە دەنگێکی گیراویان هەبێت.

جۆش و خرۆشێکی منداڵانە لەشێوازی قسەکردنی کەسانی نوکتەبازدا شاراوەیە. ئەوان ئەزموونێکی ئاسایی بەدەنگە بەجۆش و زیندووەکەیان دەکەنە بابەتێکی سەرنج ڕاکێش. ئاوازی دەنگ و هەستی جیاواز بەکار دێنن و خێرا و بەجۆشەوە قسە دەکەن بەشێوەیەک کە لەهەندێک لەوشەکانیان تێناگەیت.

زمانی ئەندامەکانی جەستە

کەسانی نوکتەباز بەردەوام لەجموجوڵ دان و زۆر سەختە بەلایانەوە ئەگەر ئارام بگرن. ئەوان لەڕوانگەی جەستەییەوە پڕن لەوزە و بۆ وتنی نوکتە نزیکی کەسانی نامۆش دەبنەوە.

ئەمانە زۆر دەستیان بەر کەسانی تر دەکەوێت و هەروەها پێیان خۆشە ئەوانی تریش لەکاتی قسەکردندا دەستیان لێبدەن. دروستکردنی پەیوەندی بێ بەرکەوتن بەلایانەوە ئەستەمە. بەهۆی ئەوەی سەرنج نادەنە خەڵوەت و سنووری کەسانی تر، نیاز پاکی و بەرکەوتنەکانیان توشی دەردیسەرییان دەکات، بەتایبەت ئەگەر دەستیان لەکەسێک بکەوێت کە لەم ڕەفتارە بێزار بێت.

هەروەها ئەوان زۆر نزیکی خەڵک دەوەستن کە لەوانەیە دروست نەبێت. ئەگەر کەسێکی قسە خۆش بەئارامی بڕواتە پێشەوە، بەرامبەرەکەی مەحاڵە پاشەکشە بکات و ئەمەیان بەلای کەسێکەوە کە تەنهاییەکەی تێکدراوە، ئەستەمە.

کاتێک ئەم کەسانە قسە دەکەن ئاراستەی جەستەیان بەرەو کەسانی ترە کە دەربڕی ئۆگرییانە سەبارەت بەو کەسە. لەڕاستیدا ئەوان چاویان بەهەر کەس کەوت، خۆشیان دەوێت. بەداخەوە هیچکەس نایەوێت ئەوان بناسێت و ڕەفتاری زۆر ڕاستگۆی ئەم کەسانە هەندێکجار دەبێتە مایەی بێزاری.

کەسانی نوکتەباز بۆ پشت ڕاستکردنەوەی قسەبەجۆش و خرۆشەکانیان، جوڵەی دەستیان بەکار دێنن. ئەمانە هەروەها بەکردنەوەی دەستەکانیان و درێژکردنەوەی قاچیان فەزایەکی زیاتر داگیر دەکەن.

کۆدی ڕوخسار

تەنانەت ئەو کاتانەی ئەوان قسەش ناکەن، لێوەکانیان کراوەیە چونکە هەمیشە دەیانەوێت شتێك بڵێن یان قسەی کەسێك ببڕن. ئەمجۆرە کەسانە لەکاتی قسەکردندا زۆر هەناسە ناکێشن بۆیە زۆر جار دەیانبینن کە سینگیان وەك منالێك بەرز و نزمی دەکات.

هەرچەند زۆرجار بەرکەوتنی چاویان نامێنێت، لەبەر ئەوەی دەیانەوێت لەکاتی قسەکردندا لەهەموو شوێنێك بڕوانن، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا حاڵەتێکی شادمانیان هەیە. ئەوان بەرکەوتنی چاویان لەگەڵ ئەو کەسانە زۆرە کە ڕێزیان لێدەگرن.

ئەم نوکتەچییانە بەگشتی لەسەر کەسێك تەرکیز ناکەن بەتایبەت ئەگەر کەسانی تریان بەدەوروبەرەوە بێت و ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەت زۆر ناخایەنێت، چونکە بەئاسانی بیریان دەچێتە سەر شتی تر. ئەوان لە یەکەمین ڕێبوارەکانن یان پێش هەموویان ئەو کەسە دەبینن کە دێتە ژوورەوە.

١٢. *کەسانی بێ ئاگا*

کۆدی قسە

نائاسایی نییە ئەگەر بینیتان ئەم کەسانە بەشێوەیەکی پچڕپچڕ قسە دەکەن و قسەکانیان هیچ مانایەك نادات. ئەمجۆرە کەسانە کەمتەرخەمن، بیرکردنەوەیەکی ئەوتۆیان نییە و بەباشی ناتوانن سەبارەت بەبیرکردنەوەیان قسە بکەن، بۆیە تێگەیشتن لەقسەکانیان ئەستەمە و سەیر نییە ئەگەر کەسێك خراپ لەقسەکانیان بگات.

ئەمجۆرە کەسانە لەبۆچوونیکەوە دەچنە سەر بۆچوونێکی تر و تەنها خۆیان لەمانای قسەکانی خۆیان دەگەن.

هەروەها ئەم کەسانە وەك منداڵ هەر شتێك کە بەمێشکیان بگات، بێ ئەوەی کەمترین گۆڕانکاری بەسەردا بێنن، باسی لێوە دەکەن. دواجار راشکاوانە و بێ هەست دێنە بەرچاو و بێ ئەوەی بیانەوێت هەستی بیسەر زامدار دەکەن. ئەمانە هەرچی لەزاریان بێتە دەر، دەیڵێن و یەك بەدوای یەك هەڵەی زەق ئەنجام دەدەن.

بەهۆی ئەوەی خەڵك ئەم بێ ئاگایانە دەناسن، بەگاڵتە و دڵسۆزییەوە رەفتاریان لەگەڵدا دەکەن یان ئەگەر بێزار بکرێن، تەنها پشتگوێیان دەخەن. ئەگەر ئەم کەسانە پەسنی کەسێك بدەن، راستگۆ و دروستن. هەندێك جار ئەمجۆرە کەسانە، لەرادەبەدەر راستگۆن و نازانن دەڵێن چی. بێ ئاگا لەوەی بەردەنگەکەیان کێیە. ئەوان هەر چی بەمێکشیان بگات دەیڵێن یان لەگەڵ خۆیاندا تاوتوێی دەکەن یان بەبیسەری دەڵێن.

ئەوان ئەزاکەتی کۆمەڵایەتی و وردبینی وشەیان نییە. لەماوەی قسەکردنیاندا بەگشتی وشە یان رستەی هەرێمی بەکار دێنن بێ ئەوەی بزانن ئایا بەرامبەرەکەیان لەمەبەستی ئەمان تێدەگەن یان نە. ئەمجۆرە کەسانە بیسەرێکی خراپن چونکە بیرکردنەوەیان زۆر بەئاسانی تەرکیزیان لەناو دەبات. ئەوان هەروەها حەز ناکەن رێگەیەك برۆن و پێیان باشە ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە پێیان خۆشە.

کۆدی دەنگ

تێگەیشتن لەقسەی ئەم کەسانە ئەستەمە چونکە بەئاوازی دەنگە یەکدەستەکەیان منگە منگ دەکەن یاخود دەنگێکی زۆر بەهەست و بەجۆش و خرۆشیان هەیە.

بەهۆی ئەوەی زیاتر سەرقاڵی خۆیانن، لەگەڵ خۆیاندا قسە دەکەن. ئەوان هەروەها بۆ ئەوەی زاریان بۆ دروست هێنانە زمانی وشەکان نەکەنەوە، بەلووت قسە دەکەن. قسەی کەسانی کەمتەرخەم لەکۆتایی رستەکاندا کەموکوڕی هەیە، بۆیە تێگەیشتنیان ئەستەمە و یان زۆر خێرا قسە دەکەن یان زۆر درەنگ، یان بەرز قسە دەکەن یان نزم.

ئەگەر ئەم کەسانە بیر لەبابەتێکی پێکەنینی بکەنەوە، بەدەنگێکی زۆر بەرز پێدەکەنن و نوکتەکەش بۆ کەس ناگێڕنەوە.

کۆدی زمان یان ئەندامەکانی جەستە

ئەمجۆرە کەسانە حاڵەتێکی سستیان هەیە، سەیر نییە ئەگەر بینیتان شانیان کوڕ بۆتەوە، سەریان داکەوتوە و سکیان چۆتە ناوەوە. ئەمانە زۆر نزیکی خەڵك دەبنەوە و بەم کارەیان ئەوان بێزار دەکەن.

کەسانی بێ ئاگا زۆر ناشیانە جوڵەی دەست و روخساریان بەکار دێنن لەکاتێکدا بەهۆی ئەم جوڵانەوە فەزایەکی زۆر داگیر دەکەن. بەلاتانەوە سەیر نەبێت ئەگەر ئەم کەسانەتان بینی کە لەسەر چۆك یاخود وەك سورپێستەکان بەچوارلەپی دانیشتوون.

چونکە ئەم کەسانە بەردەوام سەرقاڵن یان رەفتاری سەیریان هەیە، سەرنج نادەنە بۆنی جەستە، رێك و پێك کردن یان پاك و خاوێنی خۆیان. بەگشتی زۆر شت لەدەست خۆیان دەدەن، چونکە زۆر کەمتەرخەمن. ئەوان پەیکەری بێ بەرپرسیارین.

کۆدی روخسار

چونکە ئەم کەسانە زۆرتر لەگڕ فکرەکانی خۆیان رۆچوون، نیگایەکی ماتیان هەیە. لەرێگەی چاوەوە پەیوەندی باش دەبەستن و سەیری ئەو کەسە ناکەن کە قسەی لەگەڵدا دەکەن.

ئەوان بچوکترین گرنگی بەرواڵەتی خۆیان نادەن، ئەگەر کفتان لەگۆشەی لێوەکانی بینی، هیچ پێتان سەیر نەبێت.

14. *دەڵاڵێکی راستەقینە*

کۆدی قسە

دەڵاڵە راستەقینەکان قسەی باش زۆر دەکەن و بەرێز و دڵنشین دەناخفن. بەر لەقسەکردن بیر دەکەنەوە و بەدەگمەن هەڵەیەکی گەورە ئەنجامدەدەن. پابەند و ئاگاداری ئەو شتانەن کە دەیانڵێن یاخود ئەنجامیان دەدەن. ستایشی زۆر و راستگۆیانە ئەنجامدەدەن. قسەکانیان پۆزەتیفە و لایەنە رۆشنەکانی ژیان دەبینن. ئەوان لەسەر بەڵێنی خۆیانن و هەر چی بیڵێن بەوردی ئەنجامی دەدەن و بەهیچ شێوەیەك دوڕوو

نین. ئەوان بەردەوام دەزانن کە بەرپرسی ئەنجامی کارەکانیانن، بۆیە دروست قسە دەکەن و دروستیش.دەجوڵێنەوە. مەبەستیان هەمان ئەو شتەیە کە دەیڵێن و بەردەوام مەبەستی راستەقینەی خۆیان دەردەبڕن. ئەوان بەو شێوەیە کە هەیە خەڵك پەسند دەکەن و دەربارەیان دادوەری ناکەن. لەخۆیان زیاترر هۆگریان بەدەوروبەر هەیە. بۆیە ئاراستەی قسەکانیان زۆرتر بۆ دەرەوەیە تا ناوەوە. ئەوان زانیارییەکانیان لەلای کەسانی تر دەدرکێنن و دڵنیان لەماوەی دیالۆگدا، ئاڵوگۆڕێکی راستگۆیانەی زانیاری لەئارا دایە.

پەیوەندی ئەوان سادە و خاکییە. ئەمجۆرە کەسانە بەردەوام چێژ لەنوکتە و قسەی خۆش دەبینن بەڵام بۆ گەمژەنیشاندان و ریسواکردنی کەسانی تر پێناکەن.

بەتانەوە قسە ناکەن و هەرگیز بەقسەکانیان، سووکایەتی بەکەسانی تر ناکەن. دەلالە راستەقینەکان بێ پەردەن، ناکەونە پەراوێزەوە و بەئاسانی دەتوانیت لەقسەکانیان تێبگەیت. بیسەرێکی باشن و بەجوانترین شێوە هانی کەسانی تر دەدەن بۆ قسەکردن. ئەوان بەچاکەی کەسانی تر دەزانن و سوپاسی خۆیان بێ ریا دەردەبڕن.

کۆدی دەنگ

دەلالە راستەقینەکان لەقسەکانی خۆیاندا هەستێکی زۆر دەردەبڕن. ئەگەر سەبارەت بەشتێك گفتوگۆ بکەن، بەشێوەیەك قسە دەکەن کە هەستەکانیان لەگەڵ ئەو بارودۆخەدا گونجاو بێت. ئەگەر ئەوان بێزار، خۆشحاڵ، حەپەساو یاخود بەگومان بن، ئەوا دەتوانن لەرووی دەنگیانەوە هەست بەم بابەتانە بکەن. بەرزی و نزمی و بڵندی دەنگیان بەگوێرەی ناوەڕۆکی باسەکان دەگۆڕدرێت.

ئەمجۆرە کەسانە شێوەزارێکی روون و ئاشکرایان هەیە و جۆری دەنگیان بەرز و دڵنشین و پڕە لەجۆش و خرۆشی ژیان. لێبراوی و پێداگرییەکی تایبەت لەقسەی ئەم کەسانەدا هەیە کە خەڵك هاندەدات گوێ لەقسەکانیان بگرن.

كۆدی زمانی ئەندامەكانی جەستە

جوڵەی جەستەی ئەم كەسانە ئازاد و بگۆڕە كە زۆر سەرنج ڕاكێشە و دەبێتە هۆی ئارامی كەسانی تر. ئەوان ناترسن لەوەی دەستیان بەر كەسێكی تر بكەوێت و بەگشتی لەكاتی قسەكردندا بەرەو ئەوان خوار بوونەتەوە. ئەوان بۆ هاندانی بەرامبەرەكەیان و نیشاندانی ویستی خۆیان لەكاتی قسەكردندا خۆیان دەجوڵێننەوە. هەرچەند دەلالە ڕاستگۆكان حاڵەتی جەستەیان ئارام و ئاسوودەیە، بەلام لەهەمانكاتدا سەریان ڕێكە، شانیان چۆتە دواوە و پشتیان قیتە كە حاڵەتێكی قایمی بەجەستەی ئەوان بەخشیوە.

جوڵەی دەست و ڕوخساریان زۆرە و چێژ لە ئامێزكردن و بەركەوتنی ئەوانی تر دەبینن. بەشێوەیەكی باش لەبازوو و دەستیان كەڵك وەردەگرن بۆ نیشاندانی حەز و دەربڕینی حاڵە تایبەتیەكان. ئەگەر ئەم كەسانە دەستیان بجوڵێننەوە لەپی دەستیان بەپەنجەی كشاوەوە ڕوو لەسەرەوەیە كە نیشان دەدات ئەوان شتێكیان نییە تا بیشارنەوە.

لاقی ئەم كەسانە لەكاتی دانیشتندا لێك كراوەیە یاخود لەناوچەی ژانۆ، لاقێكیان لەسەر ئەوی تر داناوە كە نیشانەیەكی ترە بۆ ڕاستگۆییان. لاقیان لەسەر ئەرز قایمە و ڕەوو بەردەنگی خۆیان دەوەستن كە دەربڕی ڕاستگۆییانە.

كۆدی ڕوخسار

دەلالە ڕاستگۆكان بەركەوتنی چاویان باشە و نیگایەكی نەپچڕاوەیان هەیە. ئەوان كارێك دەكەن كە خەڵك وا هەست بكەن گرنگترین كەسن لەجیهاندا.

حاڵەتی ڕوخساری ئەم كەسانە ئارام و كراوەیە كە نیشانەی ئاوەڵایوونیانە. ئەم دەلالانە جوڵەی ڕوخساریان بگۆڕە، چەنەیان سستە و لەكاتی قسەكردن یان گوێداندا بزەیەكی بچووكیان لەسەر لێوە. ئەوان پێكەنینێكی ڕاستەقینە پێدەكەنن لەكاتێكدا گۆشەی زاریان چۆتە سەر و قەراغی چاوەكانیان چینی تێكەوتوە كە نیشانەی شادی و خۆشحاڵیانە.

حاڵەتی روخساری ئەوان لەگەڵ زمانیان یەکە. ئەگەر ئەوان بێزار بن، نەک هەر ئەم هەستە لەدەنگیاندا دەبیسترێ بەڵکو لەروخساریشان را دیارە. ئەگەر ئەوان کەسێکیان خۆش بوێت رەشێنەی چاویان گەورە دەبێتەوە و پێدەکەنن.

تا ئێرە، گرنگی بەکارهێنانی چوار کۆدی پەیوەندی قسە، دەنگ، زمانی جەستە و روخسارتان بۆ دەرکەوت بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندنێکی وردتان هەبێت سەبارەت بەکەسایەتی مرۆڤ.

ئێستا کە خاوەنی زانستێکی وەهان، دەتوانن بەچاوێکی نوێ ئەوانی تر ببینن و قسەکانیان بەجووتێک گوێی نوێ ببیسن. بۆیەش باشترین شێوە دەتوانن بەکار بێنن بۆ بڕیاردانی دروست سەبارەت بەوان. ئەم بڕیارانەتان لەلایەکەوە شێوازی رەفتاری ئێوە لەگەڵ ئەواندا دەخاتە ژێر کاریگەرییەوە و لەلایەکی تریشەوە دەبێ بزانن ئایا ئەم کەسانە دەکرێ ببنە بەشێک لەژیانی ئێوە یان نە.

تێگەیشتنی ئێوە لەسەر جۆری کەسایەتیەکان، پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا بەشێوەیەکی کارتێکەر دەخاتە ژێر باندۆر و تێڕوانینە نوێیەکەتان دەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی ئەدادوەری و پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا هەڵەی کەمتر ئەنجام بدەن. هەروەها ئێوە دەبنە کەسێکی خۆڕاگر و بەسەبرێکی زیاتر لەجاران لەگەڵ خەڵکدا هەڵسوکەوت دەکەن.

دەرئەنجام

لەسەرەتادا کاتێک بیرمەندەکان فێر بوون ئامرازێکی بەهێزی وەک میکرۆسکۆپ بەکار بێنن، ئەو شتانەیان بینی کە هەرگیز نەکەوتبوە خەیاڵیانەوە. ئێمەش وەک ئەم بیرمەند و زانایانە کاتێک لەگەڵ کەرەستەیەکی بەهێز و نوێ و شێوازی بەکارهێنانیدا ئاشنا بووین، دەتوانین لەو زانیارییە نوێیانە ئەو شتانە فێر بین کە هەرگیز نەمانزانی.

ئێستا ئێمە دەتوانین بەلێکدانەوەی میکرۆسکۆپ ئاسای قسە، دەنگ، کۆدی حاڵەتەکانی جەستە و روخسار و هەروەها جۆری کەسایەتی دەتوانین تێڕوانینێکی

باشترمان هەبێت سەبارەت بەخەڵك. ئەم وشيارييە بەرزە سەبارەت ناسينى سروشت، كەسايەتى و حاڵەتە سۆزدارييەكانى كەسێك دەبێتە مايەى هۆشدارى و مەترسى.

ئەگەر زانيارييـە تايبەتـەكانى هـەر يـەك لـەم گرووپانـە هاوكـات هەڵسەنگێنرا، نمايـەكى دروسـت و كامڵمـان دەبێـت سـەبارەت بەحاڵەتـە رۆحـى و خەسـڵەتەكانى كەسايەتى، هەر وەك چۆن لەم كتێبەدا فێرى بووين.

يۆنانى و رۆمييەكانى كۆن زۆر بەباشى هەستيان بەگرنگى خێرا ناسينى دۆست و دوژمن كردوە و مانەوەى شارستانيەتەكەيان لەسەر بنەماى ئەم ناسينە بوو. هەروەها چەمكە سەرەكييەكانى ئايين، سەبارەت بەئايدياى ناسينى پێشەواكەيان قسە دەكەن. لەڕاستيدا زۆربەى وانەكانى كۆنفۆشيۆس لەسەر تاكە. تەوراتى جولەكەكان و قورئانى موسڵمانەكان، هەردووكيان باس لـەگرنگى ناسـينى خەسڵەتە تايبەتيەكانى دەروون دەكەن كە لەوانەيە پەيوەندى تاكەكەسى ئێوە بخاتە ژێر كاريگەرييەوە.

ئـەم پەيامـە لەزۆربـەى كەتيبـەكانى جيهانى ئـەمڕۆدا هـەروەك هـى كـۆن بـەدى دەكرێت. پـەيامى ئـەم كەتيبەيـە بەخواپەرسـتان دەڵێـت ئەگـەر لـەڕاز و نيـازدابن، پێويستە لەبيريان نەچێت لەبەرامبەر كێ وەستاون و ستايشى كێ دەكەن كـە هەڵبـەت ئەو كەسەش خوايە. ئەگەر بڕوا بەو قسانە بێنين و دەربـارەى هـەر كەسـێك بـەكارى بێنين كە دەكەوێتە ناو ژيانمانەوە، زياتر تێدەگـەين ئـەوان كـێن و چ كاريگەرييـەكيان لەسەر ئێمە هەيە. ئێمـە پێويسـتە بـەوردى و بەشـێوەيەكى بابەتيانـە لەسـەر خـەڵك دادوەرى بكەين و ئەو زانيارييانە وەرگرين. ئينجا بـۆ لێكدانـەوەى جـۆرى كەسـايەتى بەرامبەرەكەمان لەڕوانگەى سۆزدارييەوە، لەگەڵ خۆمـان سەرڕاسـت بـين. ئێمـە دەبێ بزانين كە ئايا ئەو كەسانە راسـتگۆن يـان درۆزن، ئايـا كەسـانێكى ميهرەبـانن و لەگـەڵ ژيانى ئێمەدا دەگونجێن يان نە. ئێمە پێويستە تـا ئـەو شـوێنەى بۆمـان دەكرێـت بـاش ببينين بۆ ئەوەى بڕيار بدەين ئەم كەسانە دەتوانن چ رۆڵێك لەژيانى ئێمەدا بگێڕن.

بەراوردكردنى چوار كۆدى پەيوەندى

زۆربـەمان لەئـەنجامى خوێندنـەوەى بـيرى ئـەوانى تـردا سەرسـام دەبـين، بـەڵام دەمانـەوێت بـە يـەك يـاخود دوو كـۆدى پەيوەنـدى وەك جوڵـەى جەسـتە و حاڵەتى روخسار فيكرى ئەوان بخوێنينەوە. بەداخـەوە ئێوە ئەگەر تـەنها لەسـەر كۆدێك يان

دوو کۆد کار بکەن، ناتوانن لەوە دڵنیا بن هەڵسەنگاندنێکی وردتان سەبارەت بەو کەسە هەبووە.

- تا ئێستا شێوازێک نەدۆزراوەتەوە دەرفەتی ئەوەتان پێ بدات هاوکات بەلێکدانەوەی چوار کۆدی پەیوەندی کەسێک بخوێننەوە تا ئەو ڕۆژەی ئەم کتێبە چاپ بوو. بۆیە من چوار شێوازم بۆ لێکدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤ بەکار هێناوە و شیکردنەوەشم داوە کە لەپۆلێنبەندی جۆری کەسایەتیدا یارمەتیتان دەدات. من بەئێوەم وت خەڵک لەڕووی ئەو هەستەی لەنێوەدا دروستی دەکەن، لێکبدەنەوە. ئیتر ئێوە فێر بوون لەهەڵسەنگاندنی ئەوانی تردا متمانە بەغەریزەی خۆتان بکەن.

هەتا زیاتر پڕۆڤە بکەن بۆ خوێندنەوەی بیری ئەوانی تر، لەبەکارهێنانی کەرەستە سۆزداری و جەستەییەکانتاندا لێهاتووتر دەبن و بگرە باشتر دەتوانن لەبەهرە فیکری و ڕۆحییەکانتان سوودمەند بن. مێشکتان باشتر کار دەکات چونکە زۆر لایەنی سۆزداری و هەستتان تێکەڵ کردوە. لەئەنجامدا باشتر بڕیار دەدەن و دەتوانن سەبارەت بەهەر کەسێک کە لەبەرامبەرتان وەستاوە، هەڵبژاردنێکی دروست ئەنجام بدەن.

بۆ بڕیاردانی دروست متمانە بەخۆتان بکەن

دەنگەکان درۆ ناکەن. ڕوخسارەکان درۆ ناکەن. جەستە درۆ ناکات. ئەوەی کەسێک دەیڵێت و شێوازی دەربڕینی درۆ نییە. بەداخەوە خەڵک لەگەڵ خۆیاندا درۆ دەکەن.

بەڵام پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە و بەراوردکردنی ئامرازەکان پێویست ناکات ئیتر لەگەڵ خۆیاندا درۆ بکەن. هیچکەس نابێ سادە بێت یان گوێ لەهاواری دەروونی نەگرێت، کاتێک بەچاوبەستراوی بەشەقامە قەرەباڵغەکانی ژیاندا تێدەپەڕێت. هەردووک لەم کارانە مەترسیدارن و پێویستە خۆیان لێ بەدوور بگرن.

ئەگەر ئێوە ناسینێکی وەها بەهێزتان هەبێت، دەتوانن سەبارەت بەو کەسانەی بۆ یەکەمجار چاوتان پێیان دەکەوێت، تێڕوانینێکی بێ وێنەتان هەبێت. ئەم ناسینە دەرفەتتان پێدەدات وشیار و هاودڵ سەبارەت بەکەسانی تر و لەڕوانگەی کۆمەڵایەتی

و پیشەیشەوە متمانەیەکی زیاترتان دەبێت سەبارەت بەخۆتان. ئێستا دەزانن چ شتێك راستە و چ شتێك راست نییە.

بڕیار نییە ئێوە هەموو کەسێکتان خۆش بوێت و هەڵبەت نابێ واش بێت. وەکچۆن من لەکتێبی "خەڵکی ژەهراوی"دا ئاماژەم پێکردوە، کەسانێك هەن ژەهراوین و ژیانتان تاریك دەکەن. لەلایەکی ترەوە هەر وەك لەکتێبی "راکێشانی کەسانی نمونە"دا باسمکردوە، کەسانێکی زۆر باش هەن کە ژیانتان زەنگین دەکەن و شادی و خۆشحاڵیتان پێشکەش دەکەن.

ژیان پڕە لەهەڵبژاردن. بەڵام زۆربەمان لەبری هەڵبژاردنێکی دروست و چێژوەرگرتن لەو هەڵبژاردنانە و هەروەها تێگەیشتن لەوەی کامیان باشترن، دواجار بەم هەڵبژاردنەی خۆمان بێزار دەبین و سەرمان سوڕ دەمێنێت. بەڵام ئێستا نابێ نارەحەت بن، چونکە راداری ناختان پێتان دەڵێت کەی لەمەترسیدان و کەی لەئاسایشدان.

بۆیە ئەگەر سەبارەت بەو کەسەی کە خوێندوتانەتەوە بڕیارتاندا، کاتی خۆیەتی بڕیارەکە جێبەجێ بکەن. ئەگەر تێگەیشتن کەسێك لەدەرەوەی ژیانی ئێوەیە، جارێکی تر بەلایدا مەچنەوە. بەدوای غەریزەی دەروونی خۆتاندا بچن و خۆتان بەو کەسەوە سەرقاڵ مەکەن. بەڵام ئەگەر ناچارن رووبەڕوویان ببنەوە چونکە بەشێکن لەکار یاخود بنەماڵەی ئێوە، با بەردەوام چاوتان کراوە بێت. ئەوەی دەیبینن و دەیبیسن هەمان ئەو شتەیە کە وەریدەگرن. ئێوە ناتوانن خەڵك بکەن بەو شتانەی دەیانبینن یان دەتانەوێت. ئەو کەسانەی کاتێکی زۆر تەرخان دەکەن بۆ گۆڕینی کەسێك، بێگومان سەرناکەون.

هەندێکجار ئێوە دەزانن نابێ زۆر لەگەڵ کەسێکدا هاتوچۆ بکەن، چونکە مەترسیدارە بەڵام ئێستا دەتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن. تەنها ئەوەندە بزانن کە پەیوەندییەکی ژەهراوی نەك هەر دەبێتە هۆی بێزاری بگرە نەخۆشتان دەکات. ئەگەر زانیتان کەسێك دەتوانێت ژیانتان بەڕاستی بخاتە مەترسییەوە، وتنی "نە" بۆ ئەو زۆر گرفت نابێت. بێگومان ئاسایشی ئێوە زۆر گرنگە.

ئێوە بەهێزن. بۆیە سوود لەم زانیارییە گرنگانە وەرگرن و ژیانێکی دەوڵەمەندتر، بەسوودتر و بێ مەترسیتان هەبێت.

خوێندنەوەی خۆتان

دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە لەوانەیە لەخۆتان بپرسن، من دەزانم چۆن بیری کەسانی تر بخوێنمەوە، ئەی چۆن بیری خۆم بخوێنمەوە؟ ئەگەر کەسێك بەکامێرا وێنەتان بگرێت، وەکچۆن دەتوانن بەچاو رەفتاری کەسانی تر ببینن بەباشترین شێوەش دەتوانن خۆتان بخوێننەوە.

خۆشبەختانە من زۆر جار دەتوانم بەچاو خۆم بخوێنمەوە چونکە بەشداری بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەبم کە لەوێدا بۆچوونی من سەبارەت بەتێروانینە دەروونیەکان لەسەر روداوە جۆراوجۆرەکان دەپرسن. کاتێك من لەشریتی ڤیدیۆییەکەم دەڕوانم بەباشی دەتوانم هەڵسوکەوتی خۆم هەڵبسەنگێنم. من بەوردی حاڵەتی جەستە، دەست و قاچ و روخسار و هەروەها ئەو شتانە هەڵدەسەنگێنم کە دەیانڵێم. ئەم کارە پێمدەڵێت کە زۆر باش توانیومە مەبەستی خۆم بەشێوەیەکی باوەڕپێنەکراو بگەیەنم. ئەگەر شتێك هەبێت کە حەزم لێی نییە، دەتوانم لێکی بدەمەوە ئایا چیم کردوە و بۆچی.

بەداخەوە زۆربەی خەڵك چێژ لەوە نابینن کە بزانن لەروانگەی کەسانی ترەوە چۆنن، بۆیە خوێندنەوەی ورد بۆ فیکری خۆیان بەلای ئەوانەوە ئەستەمە. کارێکی تر ئەوەیە هەمیشە بزانن چی دەکەن و پێویستە ئاگاداربن.

وابزانن بەوردی سەرنج دەدەنە خۆتان و دەوروبەرتان. ئینجا بزانن چی دەڵێن. هەوڵبدەن ئاگاتان لەجوڵەی روخسار و جەستەی خۆتان بێت. لەوانەش گرنگتر سەرنج بدەنە کاردانەوەی ئەوانی تر سەبارەت بەخۆتان. ئایا ئێوە لەنزیك ئەو کەسە دادەنیشن یان رووتان لە ئەوە یاخود خۆتان لەو بەدوور دەگرن؟

کاردانەوەی روخساریان چۆنە؟ ئایا لەئێوە دەڕوانن؟ ئایا وەڵامتان دەدەنەوە یان پشتگوێتان دەخەن؟ ئایا چێژ وەردەگرن لەوەی کە لەتەنیشت ئێوەن و حەز لەقسەکانی ئێوە دەکەن؟ ئەگەر هەڵسوکەوتی خۆتان لەگەڵ کەسانی تردا هەڵبسەنگێنن، بەباشترین شێوە دەتوانن خۆتان لەنیگای ئەوانی تردا بخوێننەوە.

دۆزینەوەی تێڕوانینێکی دروست

ئامانجی من لەنوسینی ئەم کتێبە دەربڕینی کۆمەڵێك زانیارییە، بەشێوەیەك کە ئێوە بتوانن پەی بەحەقیقەتەکان بەرن سەبارەت بەکەسانی تر و پەیوەندییەکی بەرهەمهێنەرتان هەبێت. ئەم کتێبە بۆ ئەوە نەنوسراوە بتانکاتە فێڵبازێکی کارامە و لەسەر پێش داوەری، نەزانی و کارتێکەری کەسانی تر سەرمایەگوزاری بکەن.

بەلەبەرچاوگرتنی قۆناغەکانی وەستان، سەیرکردن و گوێگرتن لەقسەی ئەو کەسانەی یەکەمین جار دەیانبینن، دەتوانن روانگەیەکی سەیر لەو کەسانەدا بدۆزنەوە و ئەگەر هەڵبژاردنێکی گرنگتان هەبێت سەبارەت بەوانی تر بۆ نمونە هاوکار یان کارمەندێکی نوێ، ئەوا دەتوانن بەدروستی و وردی وەڵامی خۆتان دەستەبەر بکەن.

لێهاتوویی ئێوە بۆ خوێندنەوەی کەسانی تر دەبێتە سروشتی دوهەمتان. ئەو زانیارییانەی ئێوە سەبارەت بەم کەسانە کۆیان دەکەنەوە، لەخەم و خەفەتی داهاتووتان رزگار دەکات و کاتێکی خۆش، سەلامەت و پەیوەندیەکی رەزامەندتان بۆ دەرەخسێنێت.

دەرئەنجامەکانی دەزگای راپرسی گالوپ سەبارەت بەراهاتنە نازاربەخشەکانی زمان

	خەڵك زۆر بێزار دەبن	بێزار نابن	نازانن
بڕینی قسەی کەسانی تر	٨٨٪	١١٪	١٪
جنێودان یاخود بەکارهێنانی وشەی نەفرەت و کین	٨٤٪	١٥٪	١٪
قسەکردن بەهێواشی	٨٠٪	٢٠٪	٠٪
زۆر بەرز قسە کردن	٧٣٪	٢٦٪	١٪
قسەکردن بەدەنگێکی بێتاقەت	٧٣٪	٢٦٪	١٪
بەکارهێنانی وشەی وەستان وەك "ئـم.. م.. م، ئـێ" و "دەزانی"	٦٩٪	٢٩٪	٢٪
قسەکردن بەلووت	٦٧٪	٢٩٪	٤٪
خێرا قسە کردن	٦٦٪	٣٤٪	٠٪
بەکارهێنانی رێزمانی هەڵە یاخود شێوەزاری نادروست	٦٣٪	٣٦٪	١٪
دەنگی قێزەناسا	٦١٪	٣٧٪	٢٪
قسەکردن بەزاراوەی دەرەکی یان هەرێمی	٢٤٪	٧٥٪	١٪